RECOVERY KERNEL

Ẹ̀rọ ìmọ̀ nípa àwọn ohun tó máa ń lò tí ó ṣànyan.

BÍ WỌYÍ YÓÓ RẸRẸ LÁTI ÌGBÀNÚ ÀWÒTÁN BẸNZODIÁZẸPÍNÙ.

Lilo ìlànà ìmúṣiṣẹpọ̀ Recovery Kernel.

Xanax · Valium · Klonopin · Ativan · Librium · Restoril · Ambien · Lunesta · Pregabalin · Gabapentin

⚠ ORISUN ITAN TI O LE RÌRAN – KÍKẸRÚTIN IMỌLẸ. | Iṣòkan: pe Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 tàbí sí Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.

Ìfẹ̀rín benzodiazepine le pa. Maṣe yípa lórí rẹ̀ láìsán ìforukọpá.

Gbogbo ìdàpẹ̀rẹ náà ní láti ṣiṣẹpọ̀ lára àìní ọmọ-ọgbó. Íwé ìràkúrin yìí ṣe àfikún fún ìdàpẹ̀rẹ náà. Ṣùgbọ́n, kò jẹ́ ohun tí ó máa n tàn.

```

```

Àkọsílẹ̀ kan lábíbi.

Ìṣe ìrọ̀wísí yìí jẹ́ àyíká láti àwọn ìṣe mìíràn tí ó wà nínú ìjèsíàmí yìí, ní ọ̀nà kan pàtàkì: pẹ̀lúpọ̀ àwọn ènìyàn tí ò ń ka ìròwísí yìí kò yan láti jẹ́ olùfẹ́ fún benzodiazepine.

Wọ́n fún wọn pẹ̀lú àṣà. Fún ìwà ìbálé. Fún ìgbòrùn. Fún ìpànyà nínu ọjọ́ ìwájú. Fún ìtàn-kẹ́kẹ́. Fún ohun tí o wáyé lẹ́yìn ẹ̀sì kan. Wọ́n gba àwọn ọgbin náà bí ó ṣe fúnra rí nípa dokítà wọn, àti láàrin àwọn òṣù díẹ̀ — pípẹ́ ju— ìgbà díẹ̀, ọkan tí ó le jẹ́ kíkán sí, ójú ọmọdé wọ́n yíyàn. Àwọn GABA-A receptors bẹ̀rẹ̀ sí láìsí ipa. Èyí tó ṣe pàtàkì fún ìdágbádò náà bẹ̀rẹ̀ sí láìsí ojú. Àwọn ọgbin náà kókèéré nípa ohun tí wọ́n ti ṣe. Ìpín àwọn ọgbin pọ̀. Ó sì jẹ́ pé, ní inú ìgbà náà, laísí ìyẹ̀sí kan, ìdáná ara yíká sí.

Ìwífún ìlọwọ́ yìí ṣe àkọlé fún ránti ìgbà tí ohun tó máa ń ṣíṣẹ́ pẹ̀lú ìrètí kìí ṣe rere. Kò sí ní ìyíjà, kò sí ní ìṣe ìbákan, bí kò ṣe pé ọ̀pọ̀ àwọn èyàn wà lójúìgbà tí wọ́n ń lò ohun tó máa ń ṣíṣẹ́ náà fún ọdún mẹ̀fàdí, ó sì jẹ́ ìlùkọ́ròbìn bii ohun tó yáto.

Ìwí ìṣe yì kò fẹ́ ránti pé o yẹ kí o ní ìlera nítorí ìdánimọ̀ràn rẹ. Kí o má ṣe pe ki o mọ ara rẹ bí "olúfúnní" báyìí, bíkí ọ̀rọ̀ náà kò tọ sí irìnàjẹ́ ìtàn rẹ. Ìwí ìṣe yì fún ọ ní àmùgbélé kan nìkan: pé o gbọdọ mọ ohun tó wáyé láti òun-òrìsẹ̀, pàtàkì náà, lára èyí tí ó máa ṣe kí o ṣiṣẹ́ pípẹ́ fún ìgbésí ayé rẹ.

Ìpari ìgbàfún ohun ọ̀nà kan jẹ́ ìgbàfún tó pọ̀ julọ, àti pé o nílò ìṣe pàtàkì nla. Àwọn ènìyàn díẹ̀ máa ń ṣe rí i fún ọdún kọ̀kọ́ dé ọdún mẹ́ta. Èrò GABA-A lẹ́yin orí náà ṣiṣẹ́ ní ìgbà kan. Kó sí ohun tí ó le ṣe láti sáwárí èyí pátá, àti pé rírú tó bá wọlé tìa jẹ́ ẹ̀bùn pàtàkì tàbí ìtànjẹ. Àkójopọ̀ yìí ní ìwe "Centurian Paper 22" tí ó sọ pé èyí ni ọ̀nà tí o fúnra wọn — ohun ọ̀nà náà ṣiṣe láti jẹ́rí nínú àwọn ọsá, ṣùgbọ́n ìgbàfún rẹ̀ le pọ̀ fún ọdún.

Ìwífún yìí ti ṣàkóso láti ṣe àkójọpọ̀ pẹ̀lú ìrírí náà. Ó jẹ́ ọ̀tìíràn nípa akoko tí ó máa ń tàn. Ó nímọ̀ gbogbo ohun elo ìṣiṣe ìgbésí ayé tó wà láàyè. Àti pé, bíi ìwífún náà ṣe fún, àwọn èyí: ìdárayò jẹ́ ọ̀nà kan. Ọjá rírín le máa ń ṣábùn. Ìbọ́lẹ̀ tí ó wà láípò benzodiazepine — ibọ́lẹ̀ tí ohun elo náà fúnràn — le máa ń ṣàkóso nípa ọ̀nà tí ọjà rírín ṣe, kódà bíi àwọn ohun tó wà ní ìṣẹ́ ìgbésí ayé.

Section 0 kan ṣe ká tọ̀tọ̀ láàárín ohun gbogbo.

Ọdundi 0 – Aabo Lóòrùn: Ka Èyì Kíní Ní.

⚠ Iṣọtẹrẹti ohun ọgbọn benzodiazepine le ṣiṣe awọn ìtànjọba àti ikú. Ìyà ni, lára àwọn ìṣọtẹrẹti ohun ọgbọn diẹ wà tó lè mú kí ẹni kúrò lórí. Ma ṣe yípa ohun ọgbọn náà nígbà gbogbo lẹ́yin iṣiṣe rírín. Kí ó má ń ṣẹ.

Ọpọ̀ àwọn ènìyàn kókó ayé tí ó ní láti máa ṣe ìdàgbàsókè tó yẹ kí wọ́n ṣe pẹ̀lú itọju ọjọ́gbẹ́.

THE CENTURION — Ìlẹ̀ ti yan—Gbogbo ènìyàn tí o ń pànṣán benzodiazepine.

Bí ó ti npa ohun ọ̀kan tí o jẹ benzodiazepine – èyí tí wọ́n fún ọ níi, tàbí kò sí – lórí ọjọ́ nígbà gbogbo fún àwọn ìṣẹ́ tí ó pọ̀ tó ọ̀ṣẹ̀ mẹta si mẹrin, ṣíṣe láti da ohun náà sísé lárin ọna kókó le máa ń ṣiṣe ìtàn ìgbàjú. Èyí kò jẹ ohun tí ó ṣọfọn nínu àwọn iwe itimọle. Ó jẹ ìlò kan tí a lè bẹ̀rẹ̀ pípẹ́, ọna abálè GABA-A receptor nímọ̀ ara. Àwọn ẹgbẹ́ wọ̀nyí ni tí ó ní ìyán ọ̀pọ̀:

- Ẹnyin tí o nṣe ìwọn ọrọ̀ benzodiazepine ní gbogbo ọjọ́ fún àkókò tó pẹpẹ́ jùlọ èrìndínlógún ọsù.
- Ọnyẹnì kan tí wọ́n ń gbé ìwọn ọrọ̀ tó ga—alprazolam pẹ̀lú àkójọpọ̀ ohun èlégàn lógun 2mg ní ọjọ́ kọọkọ, diazepam pẹ̀lú àkójọpọ̀ ohun èlégàn lógun 20mg ní ọjọ́ kọọkọ, tàbí clonazepam pẹ̀lú àkójọpọ̀ ohun èlégàn lógun 2mg ní ọjọ́ kọọkọ, tàbí ohun tó wà láìsí.
- Ẹnyin tó ń sopọ̀ benzodiazepine pẹ̀lú ọti, opioids, tàbí GHB.
- Ẹni ti o ti ni itan ti awọn ìṣe.
- Ẹnyin tí a mọ pé ìwọ yín ní haplotype giga ìyánju GABRA2.
- Ọpọ̀ ènìyàn tí wọ́n ṣe ìtẹtùlẹ̀ kí ó kórìbá sí, tàbí pé kí wọ́n da ohun tó n mú ìwọn ọrìn rẹ lọ́wọ́, àti tí wọ́n ní àìsán láé.

Ọnà tí gbogbo èyí má ní yẹ kí wọ́n tẹ̀lé jẹ ọ̀rọ̀ kan: ìgbàpín àti ìdániloju lára, pẹ̀lú ìṣe àjòkùn. Kìí ṣe ìlera. Kìí ṣe ìgbàpín lórí. Kìí ṣe 'ídániloju nígbà náà'. Ìgbàpín nìkan. Àwọn ohun èyí tí wọ́n ṣàkóso jẹ ọ̀rọ̀ kan: èyí jẹ ìgbà díẹ̀ níbi tí àwọn ajòkùn gbógbo má ní yẹ kí wọ́n ṣe, kíkún.

Báyìí, bí o bá n ṣiṣe ìyàtẹ̀.

⚠ ÀÀYẸ̀ṢẸ̀ ÈRÒ ÀTI ÌGBÀNÍ BÙKỌLÁ TÍ Ó LE PÁRA: Lọ́wọ́ ìfẹ́, pe kií fún Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 tàbí rìn lọ sí ọpọ̀ àìṣẹ́jùn tó bá ọ jẹ bí o ti rí:

- Ìṣàtúnwájú – ohun kìkan ti o le ṣere, gbigba ìlera, tabi ìṣe ríran lẹ́yìn tí a fa paapaa tọju tabi dímú.
- Ìrètì ayé pàtàkù tabi ìṣe àti ìṣe ò ní ìtọsotà – kò mọ bí o ṣe wà nínú ibi kan, tàbí ohun tí ọ̀run.

- Àìnílù – rí, gbólóhùn, tàbí rírú àwọn nǹkan tí kò wà níbẹ̀.
- Ìparun ọ̀nà tí ó ṣẹ̀ṣẹ́ pẹ̀lúpẹ̀lú ìparun ìgba.
- Èṣe ọ̀pọ̀ àti awọn ìràntí tí o tún wà lórí.

Ìwọn ìpàánú àti ìsòro tí ó jẹ́ kekere sí pípẹ—pẹ̀lú ẹnu-ọna ti o pọ̀, ìgbọ́nsọ́nù, ìṣe, ìtànjẹ, ẹ̀rù, ọ̀nà, àti ìdáná—wọn le ma nífẹ̀ẹ́fẹ̀ sí, ṣùgbọ́n kò ṣe pataki láti kú sí ní pàtàkì náà fún pára inú. Wọ́n tọka pé ìṣíṣi ìpàánú náà ń lọ kìíká tàbí pé àwọn ìdílọ́ ìpàánú tí wọ́n sá tó pípẹ́. Lákootan, kan lára àwọn dokítà rẹ, kò sí ohun tí ó yẹ kí o rán ọ̀rọ̀ fún Ẹjọ pàtàkì: Ẹjọ pàtàkì: 112 fún èyí.

Aṣiṣayé àìtó ìdánimọ̀rírìn.

Bí ó ti ṣìdí pé kí o tún máa nṣe èyàn náà, àti bí o bá rí ìwọn ọ̀rọ̀ tí ó yá: kìí ṣe ohun kan láìsán ìdàámọ́. Ẹ̀ká láti gbé olùfẹ́ tó fún ọ ní ohun náà, lọ sí ọjọ́ ìrìn-ajo, tàbí lọ sí ipò àwọn èyàn tí ó ríran. Sọ fun wọn pé: 'Mo ti da ìṣe benzodiazepine sísẹ́, àti pé mo ń rí ìwọn ọ̀rọ̀ tí ó yá.' Wọ́n le mú ohun náà padà ní ìpín tó dára, kí o tún máa nṣe lọ́wọ́ ìdàámọ́.

Bí àìkọ̀wé ìtànjẹ rẹ bá ṣàlàyé àìṣe ìgbàjá ẹyin rẹ̀, tàbí bí ó kò fún ọ ní ìrètí láti ṣe ìṣàkóso, o ní ẹ̀tọ́ láti gbé ìbáwo èyìn. Ọmọ-ìmọ̀ ìwé àìtànjẹ tàbí dokítà tí ó ní iriri nínú àìtànjẹ ni ohun tí yóò ṣee ṣe láti fi fún ọ. Iwe itan Protocol 13 (Ìgbésílé pẹ̀lú Dokita) náà fún ìwọyí ohun tó wùjú láti ní ìṣe láti ràn ọ lọ́wọ́ ní àìtó ìrètí tí o yẹ.

Ọdundi 1 – Kíní ìdániloju tí àwọn benzodiazepine ṣe fún ọpọ̀ àárùn rẹ.

THE CENTURION — Diski ìbẹ̀rẹ̀ tí kò nípa láti ṣiṣe fún ìfẹsẹ̀.

Ìwé ìṣe àkọsílẹ̀ ti "Recovery Kernel" nlo ọpọlọpọ̀ èyí láti ṣànyan ohun tí a fúnràn án fún awọn benzodiazepine: wọn jẹ bí diski ìbẹ̀rẹ̀. Nígbà tí eto ṣíkà — nígbà tí ìwà ìṣe, ìṣòro, ìtànjọ́, tàbí àìsinmí ṣe pàtàkì — diski ìbẹ̀rẹ̀ náà ṣiṣẹ̀ láti jẹ́ ki ẹrọ náà ṣiṣẹ́ fún ìgbà díẹ̀, kí a le ṣe àáwọn ìṣe ìṣoòṣi tó yẹ. Látíjú, rírí náà kò sí. Eto ṣíkà gidi náà ni ó ṣiṣẹ́ ẹrọ náà.

Ọpọ̀ àwọn ènìyàn tí wọ́n fẹ́rẹ́ benzodiazepine, ohun tó ṣẹlẹ̀ ni pé ìṣàkóso rí (boot disk) kò ní gbé. Àgbálégbélé kò ṣe plánù. Ọna láti yípá ìwọn àti pàtàkì náà kò wà lójúmọ́. Pèlú ọsẹ̀ àti ósù, ọkan ríyí nsé iyato, nígbà tí ó ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ìṣàkóso náà – nítorí pé èyí ni ohun tí àwọn ọkan ṣe. Wọ́n yíyànjú sí àwọn ohun tó wà nínu ẹmi kemikì wọn.

Abajì ìyàti kò jẹ̀ èṣù. Ó jẹ́ ìlera GABA-A receptor.

Bawo ni awọn ohun ọjà Benzodiazepine ṣe ṣiṣẹ—ati bi wọn ṣe le ṣàkóso ọrọ̀.

Ìtọsọ̀na.	Àfíkàn ọ̀tẹ̀tẹ̀.	Ìdára ti o jẹ́ ọ̀rọ̀.
Iṣaaju GABA-A ti o ṣiṣẹpada pípẹ.	Benzodiazepine ṣíṣe pínlẹ sí ọna kan lára GABA-A receptor tí ó mú ìdánimọ GABA pọ̀ — ní àkókòyè pé receptor náà yóò sábà dáwọ́ sí GABA díẹ̀. Àṣàyàn pàtàkì tí ó ṣíṣe ìṣàkóso nínú ọkan rẹ ṣeé dádùn láti mú ìdánimọ pọ̀. Ìbálèyé kúrò. Àwọn èso rírí. Ó súnmọ́. Ọkan tí ó ń ṣẹ̀ṣẹ̀ dára.	Ọkan ríyì ṣe ìṣàlẹ́ fún ìfihàn GABA nípa dípò ọpọ̀ àwọn receptor GABA-A láti díẹ̀, kíkúnsí ìdánimọ wọn—o yí ìtóju náà tí ó ń ṣiṣe nípa ohun tó ń tẹ̀lé. Èyí ni ọna ti ìgbàjẹ àti ìdẹpẹtán. Ṣe ìfọwọ́ṣe benzodiazepine: ìtóju GABA báyìí jẹ́ kékeré ju tí ó yẹ láti ṣiṣe. Àkójópò rírín náà ti kún. Èyí tó ṣe pẹ̀lú glutamate, tí ó ní ìdánimọ giga, ń tàn.
Iṣàdi ọna chloride.	Ìṣàdà GABA-A ṣiṣe awọn kanálú kloráídì—awọn ayọ̀ tí ó jẹ́ òòrùn yíyàn wà lójú neuronal, kí o sì ṣe àkókò nípa bí ọ̀nà neuronal yóò ṣe le. Benzodiazepines pẹpẹ́ẹ́ ìṣiṣe awọn kanálú kloráídì, ohun tó mú ìdánimọ yìí tàn sísé láàyànjẹ́ gbogbo àwọn èrò.	Ìpọ̀jú ti awọn ṣiṣi chloride tí ó jẹ gíga pípẹ́ ṣe pèsè èrò, àti pé bíkó ìwọn ọgọrun náà, rírù sí i. Ohun gbogbo jẹ láálá, kíkún, àti ńbára. Kí o sùn kìí ṣe ṣé. Ìgbàjú yánràn. Àwọn èso kò ní fọ́. Èyí kò jẹ ìwà ìṣe tí ó jẹ láìsè rírù—ì wà nínú àwọn ohun tó ń ṣiṣẹ́ láti ìdágbádò GABA-A receptor.
Ìṣàdà ìbàjẹ àti ìtọju ọ̀nà àìnírírí nípa ìkẹ̀kùn ìdíyẹ̀.	Benzodiazepine rírá ilé ìgbàsán, eyí ti yóò ṣẹ̀dá ìṣọ̀tẹ́rùn àwọn èrò tuntun. Èyí ni orisun bíi wọn	Àwọn ìdánimọ̀ràn tí ó le pẹlu lilo benzodiazepine fún ọpọ̀ àkókò kan ti fi di abójú: iyíyà

	ṣe lo fún anesthesia (o kò ní láti rántí iṣe náà). Ìpọ̀ sí, ohun tí a mọ̀ pé awon ti o nlo wọn titi di ìgbà pipẹ lágba kan "benzo fog" – èyí ni ìdáni àwọn ọrọ ayé àti ìfarabalẹ̀.	láti ṣe ìṣe, ìfarayemo, àti agbara láti rí ohun ní ojú rẹ̀ gbogbo nì wọ́n sì ń ṣiṣẹ́ pípẹ́ pátápá bí ọ̀na tí ó le mímú pẹ̀lú lilo fún ọpọ̀ àkókò kan. Àwọn ìdánimọ̀ràn yìí lè tún jẹ́ nípa oṣù díẹ̀ lẹ́yìn tí a yàtá lilo, bí òun tó ṣe pé èsè rẹ̀ nì wọ́n sì ń sáré pípẹ́. Àwọn ìgbòkègbodò fún ìdánimọ̀ràn àti àwọn ìṣe tí ó le ṣíṣẹ́ BDNF (ìdárayemo, kíkọ) lè mú ìsáré yìí dáadára.
Ìpari ìṣàkóso ti ààyá HPA.	Benzodiazepine dípò cortisol, àti ríríto ìdahun HPA si idunwo. Iṣọṣi jẹ́ ohun kan tí cortisol ṣàkóso – nípa láti dípọ̀ ìdahun HPA, a le ṣe ìrànlọwọ́ pẹ̀lu iṣọṣi tí ó yíò sípátá pàtàkì kúnrín náà, wọ́n sì máa ń ṣẹ́dájú ohun tó nṣe GABA.	Ìpàá ìdánìwájú HPA tí o ṣiṣe nígbà tí a yọ benzodiazepine kúrò nímọ̀ jẹ́ ohun tó mú cortisol pọ̀, èyí sì ni orisun àànfání, ìṣòro, àti àwọn ìrántí ọrọ̀ tí o wà láàrin ìgbà ìdánìwájú náà. Àpẹẹrẹ ìṣòro tó ti ṣiṣe nípa ohun eléyí fún ọsù kọkọ, ó jẹ́ pé ó ń ṣiṣe, ṣugbọn bí a bá yọ ohun eléyí kúrò, ó le ṣere.

Ilu Benzodiazepine – Ipilẹ̀ Gbogbo.

THE CENTURION – Ìgbà tí ọ̀ṣàn-ọ̀ṣàn ni ohun gbogbo ni ìdára tí o lè pèlú àìṣẹ.

Ọpọ̀ àmìrà kan tí ó ṣe pàtàkì jùlọ ní ìgbà tó bá ṣẹ́ kí ẹlomìnira benzodiazepine kó sí, ni ọjọ́rírín rẹ̀. Benzodiazepine àti ohun èyí tí ó pọ̀ ní ọjọ́rírín yóò mú ìwà ìfọwọ́ṣe pàtàkì fún ònílùú. Benzodiazepine àti ohun èyí tí ó pọ̀ ní ọjọ́rírín gẹ́gẹ́ sì yóò bẹ̀rẹ̀ ìwà ìfọwọ́ṣe lẹ́yìn, ṣùgbọ́n rírí fún ìgbà. Ìpari yìí náà ni ó kàn àkànṣe tó wùjú fún ìdílọ́pọ̀.

Ọgbin.	Àkókó ayé.	Iwọn ipa lójú Díazepam.	Iwọ kò nìkan.
Alprazolam (Xanax)	Òrìsù ọjọ́ 6-27 (kekere).	Ọpọ̀ àkókò.	Ọkan lára àwọn benzodiazepine tí o jẹ́ ìpínlélé láti dípò nítorí ọjọ́ ayé rẹ̀ tí ó kùkúrú àti agbara tó ní. Àìní-àgbàdọ̀ tí a fi ṣe láàrin àwọn ohun èsìn (interdose withdrawal) jẹ́ òun kan tí o máa ń ṣíṣe ìpàyé ohun èsìn — àwọn ènìyàn rántí ìfarada níbẹ̀rẹ̀ kí ó tó dé ọjọ́ tí wọ́n yà ohun èsìn náà, wọ́n sì ṣe ìgbésẹ̀ pé o jẹ́ ìwàdájú tí ó fúnra ohun èsìn. A ṣíṣe iṣòro láti lọ sí diazepam bẹ̀rẹ̀bẹ̀rẹ̀ ní apá ọ̀na kí a tó bẹ̀rẹ̀ sí láìpari.
Lorazepam	ìṣẹ́ àkókò:	O jẹ́ oṣùn-ìnà	Ìpari ayọ̀rùn rẹ̀ kíkún láìkò, tí ó máa ń

(Ativan)	10–20 órá (ìdárayé-àárùn).	kan.	ṣíṣe ìgbàgbá ìfẹ́ràn ní àmú-ẹ̀yìn ọjọ́ kan. Wọ́n máa ń lò ohun yí ní gbogbo ile-iṣọṣi fún ìwàdájọ̀, ṣùgbọ́n ìfẹ́ràn lè wáyé pèsè bí ó ti wà nínú ilé-ìṣọṣi. A mọ láti ṣe ìyípò lọ́wọ́ diazepam fún àkókó tó kéré ju ọ̀pọ̀ ọjọ́ kan.
Clonazepam (Klonopin)	18–50 owura (pípẹ̀ pẹ̀lu).	O jẹ̀ ọpọ̀ àmú.	Ìpari ọrọ̀ clonazepam ti pẹ́pẹ́, nítorí pé èyí tí ó ṣe pàtàkì, àwọn ìdágbádò kéré jùlọ le yan ju ìṣàlẹ GABA-A. Àkókó ayé tí ó rọ̀pẹ́ náà ṣèfún ìrírí láti dènà ìṣàlẹ láàárín àwọn ohun tó wà lẹ́yìn, ṣùgbọ́n ó sì jẹ́ ọ̀kan lára àwọn ìdáni tí ó ṣe pèsè àwọn ìdágbádò tí ó tọ. Àwọn olùṣí iṣo òun kan ń dípò clonazepam láìsán; èyí máa ń ṣàkóso, wọ́n sì yí ó lọ sí diazepam.
Diazepami (Valium)	Òrìsù ọ̀pọ̀ àmúṣe: 20-100 òrá (pípẹ̀).	Reference standard (1x)	Ìwọn ọrọ̀ Ashton ti a fẹ́ran fún ìgbà tí o nṣe ìdáná. Àkíkan gígùn rẹ̀ ṣe àwọn ìpinnu ọ̀nà ọkàn láti ṣèdé, èyí sì fi yà án lọlá láti ṣe ìtọju àwọn ìṣòro tí ó máa ń wáyé láàárín àwọn ìgbà. Àwọn ohun tó nṣe òun náà (desmethyldiazepam, àkíkan gígùn 36–200 orí) tún ṣe àfikún fún ìdáná. Nígbà tí o bá ń ṣe ìdáná láti ọ̀wọ́n benzodiazepine mìíràn, ó jẹ́ pàtàkì láti bẹ̀rẹ̀ pípè sí ìpinnu diazepam fúnrò.
Chlordiazepoxide (Librium)	Òrìsù ọjọ́ 24-48 (pípẹ̀).	0.25x (kekere di)	Ọpọ̀ àwọn ìgbà, ohun yí máa ń lo fún ìdánìtàn ọti nitori ìṣẹ́ rẹ̀ tí ó pádà láìsì èyìn, àti bí ó ṣe dùn. Ó tún máa ń lo ní apá ìdánìtàn wọ́n (benzo) nígbà tí diazepam kò wà. Ìbíléló rẹ̀ tí ó kéré jù sì mọ̀ pé iwọn ohun tó yẹ kí a lò gbọ́dọ̀ ṣe àkọsílẹ̀ nípa ìṣe.
Temazepam (Restoril)	Òrìsù náà jẹ́ lára tóún àtijọ, léléré.	1x	Ọmọ̀wùdì yìí jẹ́ ìṣòro tí wọ́n máa nṣe fún ìgbà t'o bá ṣe pàtàkì, àti pé ohun tó yá múlẹ̀ nígbà tí òun báyìí le máa ń ṣiṣe èyàn láti fi ara rẹ̀ hàn. Báyìí, wọ́n ní láti mu diazepam sílẹ̀, pèlú ìṣòro àwọn ohun tó ṣe pàtàkì fún ìgbà óó sùn.
Z-dírùgù (zolpidemi / Ambien, eszopikloni / Lunesta, zalepiloni / Sonata).	Òrìsù náà jẹ́ lára àwọn tí ó kéré (lára ọ̀pọ̀).	Ọrọ̀ àìtójú – fún pẹ̀lú GABA-A níkan.	Ko si ohun ti o jẹ benzodiazepine, ṣugbọn wọn ṣiṣẹ́ lórí ọ̀na GABA-A kanna, ati pe wọn le ṣakoso ipinlala ati awọn ifaramọ̀ kan. Wọ́n ma ń fọran wọn lọ́wọ́ bí "awọn ohun ti ko le ṣakoso," ṣùgbọ́n aṣàyìn rẹ kò tọ. Awọn iṣe àìnípòlẹ̀ pàtàkì náà yíyànjú. Fún awọn ipinlala tí ó pádán, gbé lọ sí diazepam.
Pregabalin (Lyrica) / Gabapentin (Neurontin)	Ọrọ̀ àìṣe.	GABA ti a ni ibeere nipa — ọ̀na ṣiṣẹ́ àìtéré.	Gabapentinoids wọnyi ni a ṣàkoso nítorí pé wọn lo pípẹ́ pẹ̀lú awọn benzo, wọn tún lo bi ohun ti o le ṣeṣe fún awọn benzo tabi láti dínì ìwọn rẹ̀ nípa àwọn dokitọ tí wọ́n ń ṣe ohun tó dára, àti pé

			wọn ní ìdánimọ̀ ìdàgbàsókè èyìn àti ìfẹ́ràn tí o ń tàn. Wọ́n kò jẹ́ awọn agonisti GABA-A ṣùgbọ́n wọ́n ṣiṣẹ́ lórí awọn kanál kalisiyúm tí a ní ọna ṣiṣe, pẹ̀lú àfíkàn GABA. Àwọn ìrántí ìdàgbàsókè wọn jẹ́ otitẹtiti ati le ṣe èyìn tó le pàtàkì ní àwọn ohun ìwọn tó ga. Ìdínì ìwọn náà ṣe pataki; láti yọ ọ̀nà giga ti gabapentin tabi pregabalin lórí lẹ́yìn, o lè ṣẹ̀ṣẹ̀.

Ọmọ̀dà tí a ṣẹ̀ṣẹ̀ fún ọmọràn – Àkọsílẹ́ tí o ṣe pàtàkì fún ìgbésí ayọ̀ ti ohunèlò.

THE CENTURION — Apá ìdánì náà jẹ́ ohun tí o fúnní, ṣùgbọ́n ó jẹ́ apá ìdánì.

Ìwé ìtàn ìṣiṣẹ́ "Recovery Kernel" ni apá C-34 tí ó sọ̀rò nípà ohun tó máa ń ṣiṣe nípa ìdánimọ̀: ìṣẹ̀lẹ̀ tí ó pọ̀ wáyè nítorí àwọn ìforukọpá. Ìpànyan ti olùkọ́ náà ti ń ràn án lọ́wọ́ láti ọjọ́ 1998, nígbà tí ó gbé ìṣòtí-ìlera kan. Àwọn ìdánimọ̀ èrò tí àwọn mílión ń gbé fún ọpọ̀ àkókó, pẹ̀lú àwọn ohun tó ti wọ́n san láti ìforukọpá benzodiazepine. Ìgbàyè tí ó wà láipẹ́ ṣíṣòtí-ìlera náà – àti pé ó jẹ́ ọ̀pọ̀ nípa ìforukọpá náà, nítorí ohun tó ṣe pẹ̀lú GABA system tí ó ń gbàwọ́pọ̀ fún rírí náà ti yàn án kúrò.

Ìdáná benzodiazepine tí ó ṣiṣe pẹlu ìwọ̀típa láti ọmọ-ìmọ̀ náà ni ohun pàtàkì kan tí àìdáná ọgbọn kò ní: ìrànlọ́wọ́ èyí ti o jẹ́ pé òun rí i, ó sì tẹlé ìṣẹ̀lẹ̀ ìwọ̀típa, ṣùgbọ́n ó wà ní ipò tí ó yíyànjú ju bí ó ti ń wà lááìní. Àwọn ènìyàn ọpọ̀ àárìn tó ní ìdáná benzodiazepine tí a ṣẹ̀ṣẹ́ fún wọn rírùkọ̀ — nípa awọn olùfẹ́ ìwọ̀típa, nípa ilé ìwò, nípa ohun èlẹ́yì.

Ìwòyîì Recovery Kernel kò ní pé ẹ yẹ kí o ṣàkóso ìlera náà láipín rírí ìṣi àáramọ́. Ó fúnra n ó pé kí o ṣíṣayèrí ìbáfẹ̀ẹ́rín sí ọ̀pọ̀. Ìlera náà jẹ́ ayé. Àìtàn ìgbàjẹ́ náà titi. Èsírí náà tun jẹ́ ayé, àti pé ó ṣiṣẹ́ lórí ọ̀pọ̀ kanna, láìní ohun tó ṣe pẹ̀lú bí apakan rí.

Ìyíto tí o yàtọ́ nípa ìwọn ọrọ̀ tí a ṣẹ́dá láti àìṣe ìgbóhùnṣi: ìbánijẹ́ tí wọ́n ń ṣàkóso pẹ̀lú benzodiazepine jẹ́ otí, ó sì lè jẹ́ pàtàkì bíi rírín nígbà tí a fún ọ. Àwọn àmì-ṣe ìdárayò gbọdọ̀ ṣàkóso ìbánijẹ́ náà bíi ohun tó jẹ́ ìlera, kódà bíi ìṣẹ̀lẹ̀ kan pàtàkì, tàbí àfihan pé òun kìí ṣe ìrànlọwọ́, ṣùgbọ́n bíi ọ̀rọ̀ ìlera tí a ń ṣàkóso nípa ohun tó wà nínú "boot disk".

Ọdundi 2 - Iwoye Genomi Rẹ.

Ọpọ̀ àwọn ìṣe géénì tí a rí nínú àwọn ènìyàn tí wọ́n ní ìdáná benzodiazepine jẹ́ pé ó ṣànpò sí ọpọ̀ àwọn ìṣe géénì tí a rí nínú àwọn ènìyàn tí wọ́n ń gbé ìrètí láti fún ìfọwọ́sá—GABRA2 jẹ́ oríṣi géénì kan—sùgbón pẹ̀lú àwọn ohun tó ṣe pataki tí ó ṣànpò sí bí a máa ń lò wọ́n. Bí a ti ṣe ìpinnu ọpọ̀ àwọn ìṣe géénì náà, yíyànjẹ́ pé ó le ṣe ìṣọ̀tẹ́rùmọ̀ fún ohun tó yẹ kí a ṣe láti rírò ìfọwọ́sá, àwọn ohun tí a máa ń fi sin nípa ọgbórun, àti bí a ṣe le ṣàkóso ìbániję. Èyí ni ó máa ń ṣètọ̀ọ́ láti rírò èrò pípẹ́.

Aṣaaju ìdáná ti o ṣe àwọn idanitàn fún ìtẹ̀lé láti ran benzodiazepine.

Jini.	Kíni ohun tí ó ṣàkóso.	Ọrọ̀ ìṣe.	Benzodiazepine, itanna ìrètí.
GABRA2	GABA-A receptor alfa-2 subunit – iwọn idilẹ ti ìdánì.	rs279858 / rs279845: ìlùkòfún tí ó ní ewu gígba.	Ọpọ̀ àmúgbàyé tí ó jẹ́ ọwọn pataki fún ìdáná benzodiazepine. Awọn ènìyàn tí wọ́n ní GABRA2 tí ó le pèsè dára láti ṣiṣe ìṣàkóso, wọn ní ìṣòro GABA àgbélébù tí ó kéré jù – ẹrọ ìdáàmú ọjà ti oríshì rẹ̀ kò ṣíṣẹ́ daradara. Benzodiazepines ṣe ìṣàkóso láti mú ìwọn GABA náà pọ̀. Fún awọ́n ènìyàn tí wọ́n ní GABRA2 tí ó le pèsè dára, ìrírí: ìgbà tó kókòó fún ìdáná GABA-A, ìṣòro PAWS tí ó láálá, àwọn ìgbà tó kókòó fún ìṣẹ̀lẹ ìyípọ̀, àti bíi ohun èyí tí a nílá ń ṣe: ṣiṣe àwọn ìṣe GABA lóyìn. Awọn ènìyàn wọ̀nyí tun ni ẹ́kùn pàtàkì láti ní ìsòro ọ̀nà.
CYP2C19	Ọpọ̀ àmúù láti ṣiṣe ìdáná diazepam (Valium) àti ọpọ̀lọpọ̀ benzodiazepine mìíràn.	Ọpọ̀, ọ̀tẹ̀tẹ̀, pàtàkì, tàbí ìsùn lááláájí.	Ọpọ̀rùn fún àìníwájú ìdílòjẹ́. Àwọn èyàn tí kò ní ọ̀nà láti ṣiṣe CYP2C19 lójúmọ́ rírí díázépàm ní ìpínlẹ̀ pípẹ́ jùlá ju ti àwọn búúrì lọ, ó sì wáyé lápapo nípa ohun èyí tí a máa ń lò. Àgbànigbà ìdílòjẹ́ díázépàm ti Ashton Protocol ṣe àṣàyọkú àwọn ọ̀nà rírí láti 3–5x gígùn ní àwọn tí kò ní ọ̀nà láti ṣiṣe lọ́wọ́, ó sì wáyé lápapo ní àwọn tí ó ní ọ̀nà. Èyí lè ṣẹ́kùn ìgbàjúmọ̀, ìpari, ìdániloju èrò, àti ìṣọ̀tálẹ́. Àwọn èyàn tí wọ́n sì ṣiṣe díázépàm lórí ọ̀nà pàtàkì yóò lè máa ń ní ìṣòro láti rírí ohun tó ṣe pataki, ó sì le ma ń ní ìdílòjẹ́. Mímọ̀ iye CYP2C19 rẹ ṣaaju bíi ẹni tí o bá fúnra díázépàm.
CYP3A4	Ọ láti ṣiṣe ìtan	Ọpọ̀ àwọn ohun	CYP3A4 jẹ́ ọ̀na ti o nṣe ìdáná àti ìtọpa

	alprazolam, clonazepam, lorazepam, àti midazolam.	tó le ṣiṣe ìdánimọ̀, awọn ohun tí ó lè fún ìdánimọ̀, àti àwọn ọ̀jọ̀gbẹ́ tí ó ṣe ìdánimọ̀.	láti mú benzodiazepine díẹ̀ tó ní ìgbà òpótîirán. Àwọn ohun tí ó le fún CYP3A4 (gẹ́gẹ́ bíi fluconazole, clarithromycin, ọ́pọ̀ àkàn) lè pọ̀ nípa ìdáná benzodiazepine lórí ẹya mẹta, èyí sì lè ṣíṣe ìgbàjúmọ̀ tó kún. Àwọn ohun tí ó le mú CYP3A4 láti ṣiṣẹ́ (gẹ́gẹ́ bíi rifampin, carbamazepine, St. John's Wort) lè ṣíṣe ìfọkànbalé pípẹ́ nígbà tí wọ́n ba yàrá ìtọpa. Ṣe àkọlé fún gbogbo awọn dokítà àti ọmọ-ẹ̀yìn tó nṣe ìwọn ọgùn.
COMT	Dopamínù, nórépínérínu, àti ìdáni ìṣàkóso ọ̀nà.	Val158Met (rs4680)	Sage constitution (Met/Met, ìlọwọ COMT) jẹ́ ohun ti o nìtàn púpọ̀ ní ọpọ̀ àárùn tí a fún benzodiazepine. Ọkan-irin tí ó ní ìdáni ìṣòro tó ga díẹ̀ sí i, àti pé àwọn kemikali ìṣòro tí wọ́n sì ní nínú awọn benzodiazepine jẹ́ ohun tí o ṣíṣe láti ràn án lọ́wọ́. Ìrírí fún ọ̀pọ̀lọpọ̀ bíi èyí: ìdágbádò ìṣòro ni àkójópọ̀ ti ohun tó ṣe pataki ní gùn-àrin. Ìṣòro tí ó ṣakoso ohun tó mú kí wọ́n fún benzodiazepine náà, yóò sì jẹ́ ìṣòro náà tábí èyí tí ó ṣakoso PAWS (Post-Acute Withdrawal Syndrome) àti ẹbọ̀ rírí. Warrior constitution (Val/Val) ń wà ní àwọn ọ̀na tó ṣe lilo benzodiazepine fún ìfarabalé, àti ní àwọn ọ̀na tó máa ń lò ohun èyí pẹ̀lú àwọn ohun mìíràn.
MTHFR	Methylation – ipilẹ̀ ṣiṣayẹwo ohunèlú.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Àwọn ìṣe MTHFR ṣàkójúpọ̀ pípẹ́ àgbara ohun ọjà serotonin àti dopamine, èyí sì ṣe pataki fún ìdánimọ̀ àti ìbálé tí a ti fi awọn ohun ọjà benzodiazepine ràn. Ìṣe 5-MTHF ṣàkójúpọ̀ ìdánimọ́rírín yìí láìsán, o sì le ṣe ìṣòro ìdánimọ̀ pípẹ́ – ó jẹ́ àṣeyọri ọna bíológíkì fún rírìn ohun ọjà. Ọkan tí wọ́n ti sọ fún òun pé kí ó máa nfi benzodiazepine lójúpàdé lè máa ṣe pàtàkì fún methylated folate.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Ifiwéserere ti awọn ọjà serotonin.	Alèle kukuru.	Awọn ẹni tó ní ọ̀wọ́ kékeré/kékeré rírí máa ń ní ìṣòro àti ìbániję pípẹ́. Báyìí, bí benzodiazepine bá ti fún ọrọ̀ ìṣòro, awọn ìlànà SLC6A4 tí ó jẹ́ kékeré/kékeré lè ṣe àkójópìn pé kódà ìṣòro náà tó pípẹ́ láti fi yíyàn sí ohun tó máa ń ṣiṣe, àti pé bí iṣòro náà ṣe ò sì dára láìsán ohun tí ó kéré. Àwọn ìgbà díẹ̀mú gbọdọ̀ rírọrùn nípa ìdárayo serotonin pípẹ́ papẹ́ẹ̀rẹ sí ìfipamọ GABA.

BDNF	Neurotrofik fɔktɔ́ tí o ṣiṣe láti ọ̀nà, àti ìdánimọ̀ ọ̀nà pẹ̀lú atileyin ọgbọ̀n.	Val66Met (rs6265)	Lilo benzodiazepine fun ọpọ̀ àwọn ọdún le ṣiṣẹ́ ìtànjẹ ìrànlọwọ́ tí a lè rí – ìfarayemo, iyara ìgbésẹ̀, àti iṣe ìkọkòrò gbogbo wọ́n ti jẹ́ ipa. BDNF jẹ́ ọkan ninu àwọn molékùúl ọjà tí o ṣakoso ìdánimọ̀ ẹran láti ránlọwọ́ fún ìrànlọwọ́ ìfarayemo. Àwọn ènìyàn tí wọ́n ní Met jẹ́ kií ṣe BDNF, wọn le mọ́ àmúṣe ìsìnkankan ti ìṣàjùgbé láti ránlọwọ́ fún ìrànlọwọ́ ìfarayemo. Ìsìnkankan jẹ́ ohun tí o máa ń ṣẹ́kùn fún ìrànlọwọ́ ìfarayemo lẹ́yìn lilo benzodiazepine fun ọpọ̀ àwọn ọdún.

Ìtànitán ààyá láìsẹ̀ àwọn abajọtẹlẹ.

Awoṣe ìdánimọ̀ àìní ìwọn ọrọ̀ náà ṣiṣẹpọ̀:

- Bí benzos ṣe ní ìdániloju ìfarabalé pípẹ́ tí àwọn ọ̀pọ̀ rírù kan kò lè ṣe? Ìwọle GABRA2 ti o pọ̀ jù, pẹ̀lú Sage COMT. Ìṣàkóso àìtí òun ni ohun elere pataki fún ìgbési ayé rẹ ní gbangba.
- Bẹ́ẹ̀ni, awọn benzo ṣe ìṣe tí ó pọ̀jú gbé ẹnu rẹ jùlọ bí o ti ń ṣàkóso, pẹ̀lú ìdáni, ìtànràn tí ó kún, àti ìṣòro lára, ní àwọn ìpín tí a máa n lò tí ènìyàn mííràn lè gbé. → Ó ṣe pàtàkì láti mọ bí o ṣe ṣàkóso ohun tó ń ṣiṣe ní ara rẹ (CYP2C19). Ìwé ìlò àkọ́kó yìí jẹ́ ọ̀pọ̀ tí ó wùjú fún alabàsórísá tí yóò ṣe ìgbàtàn.
- Bẹ́ẹ̀ni, ohun tó ṣe pataki ni pé àwọn benzo wọ̀nyí le ṣiṣe ìgbà díẹ̀, ó sì máa ń lòtán láìpẹ́ tí a fún ọ. Ìyànjú CYP3A4 kan pélú ìsòrò òun tó yá sí, tàbí ìyànjú CYP2C19 kan pélú ìsòrò òun tó yá sí lè ṣẹlẹ̀. Sọ̀rọ̀ pẹ̀lú alárinrin rẹ — èyí tí ó máa ń lòtán le ṣe àkójópìn ọ̀pọ̀ nípa bí eré kíkún ìgbà náà.
- Ìwọ́ràn ìbàjẹ́ rẹ̀ ti wà ní ayé rẹ láti igba tí ó jáde, ṣaaju ohun gbogbo? → Awọn orisun GABRA2, COMT, SLC6A4, àti MTHFR jẹ́ gbogbo wọn pàtàkì fún ìdánimọ̀. Ìwọ́ràn ìbàjẹ́ náà jẹ́ ohun tí o wa lára ẹmi, kíjúmóò ríríṣe pẹ̀lú ọna biólógíkì.
- Ìwọ́ ti ṣíṣe ìrànlọwọ́ fún ìwà ilẹ̀ (depression) kò sí, ó sì máa ṣe pàtàkì fún ìwà ìbániję (anxiety) tí o mú kí wọ́n fi ọ̀nà àgbádo (benzo) fún ọ? Àìṣe ìṣelóòtí MTHFR àti ìdáni ìṣelóòtí serotonin tí ó ṣẹ̀kùn sí náà jẹ́ ohun tó máa ń ṣọ̀kan tí kò ṣe pàtàkì, tí ó sì mú kí SSRI kìí ṣe ìrànlọwọ́. Ṣe àìṣe èyí àti fi ọjà 5-MTHF fún ọ láàrin bí ó ti wáyé pé ìwà ìbániję rẹ kò ní ohun tó le ṣe pípẹ́, bẹ̀ẹ̀rẹ̀ lọ́dọ̀ àwọn ọ̀nà àgbádo.

Ọdundi 3 – Iṣe Ẹ̀ròpìn.

⚠ Kí ó ṣe pẹ́lú ìrànlọwọ àti ìṣàkóso, kò sí ọ̀na mímọ́ láìsán. Kò sí ìgbàyè. Kò sí ohun èlégbọn. Kò sí ìfẹ̀ràn. Kò sí bí ó ti ṣe pàtàkì. Ìranlọwọ àti ìṣàkóso nílá.

Ìyà mí ìwájú náà ni ìkọ̀ọ́rò yìí, àti pé kò le ṣe mímú láìsán. Iṣẹ́-ẹ̀bùn tí ó wà ní Apá 4 ràn án lọ́wọ́ láti dàmú ìgbàtí náà. Àkọ́kò ọ̀rọ̀ rírí náà ṣókòrí àìnípọn. Ìlúra GABA ti ara ẹni tí ó wà ní Apá 6 ṣe fún ìgbé ayé tí a yẹ láti gbé. Àmùgbélé, ohun kìkan bíi èyí kò le jẹ́ ọ̀fọkàn fún ìgbàtí náà. Ìgbàtí náà ni àádìdí. Ohun gbogbo miíràn jẹ́ ìrànlọwọ.

3.1 — Iṣiro Ashton — Àpẹẹrẹ gidi.

THE CENTURION – Iṣẹ́ Ọmọ-Ìran Ọmọlọlá Heather Ashton – Àpakan Ti O Wa Fun Agbaye Yí.

Dr. Heather Ashton, ọmọ-Ìpànijẹ́ Britani ti o jẹ olùkòtá àwọn ọrọ-èlẹ́, ti ṣiṣẹ́ nípa ìdílé ìdánimọ̀ fún àwọn ohun tó máa ń mú ìwàjú lọ́wọ́ (benzodiazepine) fún ọdún mẹ́fà. Ó kọ́kòó ilé-ìwe láti ṣiṣe ìṣiro nípa bí erési náà yẹ kí ó ṣe, èyí ti o wà lórí intanẹẹti ni benzo.org.uk, àti pé ó ń jẹ́ ohun elo tí ó pọ̀ nípa bí erési náà yẹ kí ó ṣe fún àwọn alákùbá tó ń ṣiṣe ìdánimọ̀ fún àwọn ohun tó máa ń mú ìwàjú lọ́wọ́. Ilé-ìwẹ̀ yìí ni àkójópòpọ̀ fún ètó tí a ń sọrọ nínú rírẹ̀.

Iṣe pataki ti Ashton Protocol:

Ọrọ̀-ẹ̀mí.	Kí ó ṣe ohun bíi?
ṣe ìyipada si diazepam (Valium) kódà.	Bí ó bá wà lórí ohun eléyìtàn benzodiazepine (alprazolam, lorazepam, temazepam, clonazepam), ìgbesẹ́ àkọkọ jẹ́ ìṣàlàyé lọ sí ọ̀pọ̀ tó yẹ́ fún diazepam. Ìdánimọ́rẹn pípẹ́ ti diazepam (ati awọn ohun eléyìtàn tí ó ṣíṣe ní ounjẹ pípẹ́) ma ṣe àkóso ìwàtí àti àìnísẹ̀ tí ọ̀pọ̀ tó yẹ́ le mú kí ìbánijò sí. Àìṣàlàyé náà kò jẹ́ ìṣàlàyé, ńláti iṣùgbọn bí o ṣe ṣiṣẹ́ fún ìṣàlàyé náà. Iye CYP2C19 ṣe ipa pàtàkì nípa ìgbesẹ̀ yìí.
Dàpari ìdánìwájú nípa àpáye 10% lórí ọ̀ṣẹ̀ kọkòó kan, tí ó máa ń ṣẹlẹ̀ láàrin àmìdí ọ̀ṣẹ̀ 2 sí 4.	Ìpọ̀jú dérù tí ó jẹ́ àkópá mẹ́fà ọ̀gọrun ti ìdòtí náà — kò sí ìdòtí àkọ́kọ́ — ní gbogbo ọṣẹ̀ ẹgbẹ́ meje kan. Nígbà tí ìdòtí ń ṣàlàyé, àkópá mẹ́fà ọ̀gọrun náà tún jẹ́ ìṣẹ̀dà tí ó kéré síbi. Àwọn ìgbà ipari (ìdòtí kíkú 5–10mg ti diazepam) wọnyi ni a máa nífẹ̀ẹ́ rírí àti láti ṣe. Ó yẹ kí òún ara rẹ ṣàkóso ìlọpọ̀, kò sí láti lò ọjọ́ kan.
Maṣe gùn ìgbà tí o wà ní ipari.	Ọpọ̀ àwọn ìgbà tí a ṣe ìṣàkóso láti dípò, ọ̀pọ̀ àwọn èèyàn máa ń lo ìgbà tó yípadìí jùlọ bí ó ti wà ní àwọn ìgbà tí o kókó. Èyí kò ṣe pàtàkì. Ó jẹ́ ohun tí GABA-A receptor ṣe, nítorí pé ó ń tàn apá rẹ̀ lọ́wọ́ láti de ọ̀na tó dára jùlọ. Àwọn èèyàn tí wọ́n fẹ́ ṣàkóso ìṣàkóso náà lórí ní àwọn ìgbà kíkún máa ń binu nítorí rí.
Dídùn ní ìdàpẹ̀rẹ̀ èyìn pẹ̀lú ohun tó yẹ kí ó jẹ, bíkò ṣe àìní	Bí àìtókún bá ṣẹ́yìn ìwọn tí ó jẹ́ ọ̀pọ̀rọ̀ pípẹ—kò sí nǹkan bíi ìṣòro, ṣùgbọ́n ohun tó ṣe pàtàkì láti ṣiṣe—jùmọ́ ní àmú ìwọn náà fún àwọn èèyàn 2–4 ówúrọ̀ títí máa ń dá ọ̀pọ̀rọ̀ míràn lọ. Èyí kò jẹ́

pàtàkì.	ìgbèdógún. Ó jẹ́ láti gbé ẹya ara (nervous system) láti ṣiṣẹpáàrí sí i, kí ó le ṣe ìgbéyè ọpọ̀rọ̀ kejì.
Awọn ohun ọjà ti o jẹ àtiṣe, fun awọn igba to ku.	Bí o bá ní ìpín díázépám kéré ju 5mg, gigeẹ́rì rírùn ti o le ṣe lórí pílù kan yàtọ̀ sí ohun tí ó jẹ́ láélẹ́. Àwọn ọgbọn díázépám tó wà ní ọjà (tábi díázépám tó fún ìsòrò sí inú orìṣirìn) le ṣe àkókò 0.5mg àti diẹ̀ ẹ̀yàn kéré, èyí tí gigeẹ́rì pílù kán fìsì. Ranti láti béèrè ọkọ̀ ìwòrán rẹ nínú àwọn ọgbọn tó wà, pàtàkì sí ohun yìí.
Akoko ti o yẹ láti bẹ̀rẹ̀ sí ìdápadàpọ̀ le jẹ́ ọsù wọnyi si ọdún fún awon olumulo ti o lo lọwọlọwọ.	Lójúmọ̀ kan (osù): ṣàkójúpí fún ọsù. Oṣù pípẹ́ ti lilo lójúmọ̀: ṣàkójúpí fún oṣù. Àwọn ọdún ti lilo lójúmọ̀: níbẹ̀ tí a ń gbàdúpé láti jẹ́ ọdún kan sí ẹyìn mẹ́ta fún ìgbà tó yóò ṣe àìnírírí. Èyí kò jẹ́ ìṣòtàn tí ó pípẹ́ – ohun ti biology rọ̀. Àwọn ìgbà tó wà níbẹ̀ tí a ṣàkójúpí le máa ń ṣẹ́dá ìlùfẹ̀ àti ìsìpadà. Àwọn ìgbà tó wà níbẹ̀ tí a ṣàkójúpí léyìn náà ni ó ṣe àìnírírí.

3.2 — Tabili ti o nṣe iyipada fun Diazepam.

THE CENTURION — Mọ ohun ti o n gba ní ìṣàpà ọlọ́rùn.

Gbogbo ohun elo benzodiazepine ti a gba si iwọn diazepam fun apẹrẹ idinku. Tabili yìí jẹ́ kí o mọ iye GABA-A ti o ní láti bẹ̀rẹ̀. Lọ́wọ́ ìyà, lo èyí láti ṣàn ayé pẹ̀lú dokità rẹ—kì ó ṣe ohun tó yẹ kí òun ṣe.

Ọgbin.	Ko si itumọ Yorùbá kan fún "approximate equivalent to 10mg diazepam".	Àkókó ayé.	Ìṣe ìdápa.
Diazepami (Valium)	10mg	20-100 wakati (àwọn ohun tó ṣe pínlẹ nípa ọrọ̀, 36-200 wakati).	Idinku ti o ṣeto - ọ̀kan nínú àwọn ọna tí a fẹ́.
Alprazolam (Xanax)	0.5mg	6-27 òrìsù.	Ṣe ìṣàdúrà pípẹ̀ sí diazepam – ṣíṣẹ́ láti ṣe èyí.
Lorazepam (Ativan)	1mg	10-20 òrìsù.	Ìpádàámú láti ṣiṣe ìyípò nípa diazepam ni a fúnra.
Clonazepam (Klonopin)	0.5mg	18-50 òrìsù.	Diẹ ninu awọn ohun tó ṣe pataki le ṣàlàyé láti gbé ìlera, pẹ̀lú ìṣòpìyìn tí ó sì jẹ́ àkójọpọ̀ sí diazepam fún àwọn ìdáni tí ó ga.
Temazepam	10mg	8-22 òrìsù.	Ìpádàámú láti gbé

(Restoril)			ìṣàjù sí diazepam ni a ṣèdá.
Clordiazepoxide (Librium)	25mg	Ọjọ́ 24-48.	Rírí yàtọ̀ le ṣe, àti pé ìdúra tí ó pèsèyìn jẹ́ ohun tí ó ṣèfún ìṣòro díjẹ.
Zolpidem (Ambien)	10–20mg (ipin).	Àwọn wakati 2-3.	Ìpádàámú láti diazepam fún ìdáni tí ó pípẹ́.
Pregabalin (Lyrica)	Kí ó má ṣe ohun tó wà lára awọn ọgbin benzodiazepine – ṣiṣe ìdápadapada ti o yatọ̀.	Ọrọ ọ̀ṣẹ̀ méjì.	Ṣe àìtóṣe láti sọ ìfarayìn ní 25mg kííkí, pẹ̀lú ìdárayò fún ìfarayìn ohun ọgbẹ́. Ìfarayìn náà gbọ́dọ̀ wáyé nínú ìràkọ́ kan pẹ̀lú olùṣè àjójútẹ̀tàn.

⚠ Wọ́n jẹ́ ìṣọ̀tí ìtóju. Àwọn àmìgbàtà ti gbogbo ènìyàn kókò sí, láti ọ̀rọ̀ ìjùlọ, ìgbà tí wọ́n lo, àti bí wọ́n ṣe ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ohun tó ń jẹ. Gbogbo ìtóju náà gbọ́dọ̀ pẹ̀sé nípa dokítà tó mọ bí a ṣe le ṣe ìṣọ̀tí fún ohun tó nfi ìwòdì.

3.3 — Àkọsílẹ̀ Ìpari.

Iwájú.	Biology	Àáárùn.	Kíní ohun tí yíngbẹ̀?
Lẹ́yìn ìdàpẹ́pẹ́ (láìsán ọ̀ṣù tí ó le jẹ́ ọdún).	Awọn ọ̀na GABA-A n ṣiṣẹpọ̀ tóòbù, nígbà tí ìdánimọ́ àwọn ohun eléyí ti o wa láàyì náà ń yànju lọ́wọ́. Èrò rènnáti n kọ́ bí ó ṣe le ṣiṣẹ́ pẹ̀lú ìdánimọ́ ọgójú ọ̀na tó kéré ní àkókò kọọkan.	Ọpọ̀ àmìrà – ìdánimọ̀ràn kòsẹ́yìn lè ṣíṣe láti mú ìwàtíláájú, èdìdí ọgbọn, tàbí àìnílẹ̀kùn ara pípẹ́ fún 1–2 wéekí bẹ́ẹ̀, ṣáájú kíjú sí iye tí ó yẹ.	Jímú ìdánimọ̀ràn kọọkan fún àkókò kekere ti oṣù méjì kan ṣaaju ki o ṣe ààpilẹ́. Àwọn èyíto tí ó wà láti ìdánimọ̀ràn tuntun kò jẹ́ èri pé ìdánimọ̀ràn náà burú—ó jẹ́ èri pé òun ń ṣiṣẹ. Báyìí, bí àwọn èyíto bá pípẹ́ gidi àti tí ó rárá fún ọpọ̀ tóbi (3–4 wéek), ṣọrọ̀ pẹ̀lú dokítà rẹ láti ṣàkoso ìdánimọ̀ràn ńlá kan.
Irinlọlẹ lẹ́yìn ìdàpọ̀ (Oṣù 1–4 lẹ́yìn ọ̀na kíká kọjá).	Iṣọtẹẹsi GABA-A ti o kópẹẹjú; ìdágbádò glutamate; ìpàámọ̀ àwọn ipa ọrọ̀; ẹya ara ti o ń ṣiṣe ní ìgbẹ̀yẹ̀kọ́, lára ohun èlò tí a má ń lò.	Ìgbà tí ọ̀dáràn gáà jù, àìsinmi, ìtàn ọ̀mọ̀, ìgbínú, ìṣọ̀rọ̀ sí ìlà àti ọdún, ìwáyẹ tí kò lè pẹ, ìdáràn èsọn, àìrìn-àjọ láti gbóyà àti àìrìn-àjọ láti ní ọdún nípa àwọn ènìjàn.	Ìyàrùn ìgbà yìí jẹ́ ipọnna ti ìléra. Àwọn ọmọ-ẹ̀yìn ilé ìwòra wà láìsán. Èyí tí à fún ìṣe àkójópọ̀ pípẹ́. Kó ní pàtàkì èèyàn tó le ṣe, má jẹ́ kí o ṣiṣe. Ṣe ìṣeré ní ọna kékeré. Látijọ́, kan lára àwọn dokítà rẹ bí orísirísì náà bá fún ọ nínú ẹlẹ́gàn.

			Àkójópọ̀ kekere ti àwọn ohun ìgbálégbá tí kò ní benzo (hydroxyzine, gabapentin lórí iṣakoso) le ṣe ìrírí fún àwọn ìjà tó ń ṣiṣe lọ́wọ́.
Ìpinnu ìrètí àìgba (Oṣù 1–3).	Ọpọ̀ GABA-A receptor ti de, glutamate ti ṣàlàyé; awọn ọ̀na serotonin àti dopamine tí a mọ̀ pé ohun tó nṣe lọ́wọ́ rẹ̀ jẹ́ lilo benzodiazepine titi di ìgbà pipẹ́ náà bẹ̀rẹ̀ sí ṣe ìṣàn.	Iduro ti nṣiṣe, pẹ̀lú ìdániloju; àwọn èèkàn tí ó ní ìgbà ìrò, pínpín sí àwọn ìgbà tí o rùn; ohun ọ̀nà ti n bẹ́rẹ́ láti ṣòfò; ìbàjẹ́ ti n dírò, ṣùgbọ́n ò ń tàn.	Ìpòṣíṣẹ̀ gige bii ìlànì tó ṣe pataki. Ìṣẹ́jú náà jẹ́ ohun tí o níbímọ̀ pípẹ́ — BDNF ṣíṣe ìtọ́pá ọ̀mọ̀wé àti ìdúpò awọn receptor nínú àkókó. Àpẹẹrẹ 'windows ati waves' jẹ́ ohun tí a mọ, kíjú ìfẹ̀yìn.
Ìpari ìfarabalé tí ó pọ̀ (PAWS) (Oṣù 3–18+).	GABA-A: imudara ti o n yipada wa, ṣùgbọ́n ìṣàlẹ́ tí a fi ṣe pẹ̀lú ìṣòro àìní ọ̀nà rírí tí o jẹ́ abájìdé nípa lilo de. Ìmúra àwọn ohun èyí ti o n yipada wa tún n yipada.	Ààbáyàyá ìwàtí tí ó ń ṣì, èyí tí ó le pè mírán, àti bí òun ṣe lè mú ìṣòro ọ̀rọ̀, ẹnu-ẹlẹ́gẹ́, ìdáni ìwó, àti ìfaramọ̀rí – wọ́n sì ń dide àti fọ̀ nípa ọ̀na tí kò le ṣe àkójópìn.	Ìyà ìgbàtí tí ó pọ̀ sípátá (Protracted Withdrawal Syndrome - PAWS) – ohun tó jẹ́rí, tó wà láìsán, àti tí ó jẹ́ èrò ní pàtàkù nínú ọ̀pọ̀ àwọn ìṣẹ̀lẹ̀. Àwọn ìgbàtí náà yá mú kí wọn dírò ní iye àti ní ìbánijẹ́ pípẹ́. Ìṣe tí a ṣe lórí ọ̀jọ́ lóde wùlò jùlọ ju ṣiṣayẹwo àwọn ìgbàtí kan lọ.
Ìdánimọ̀lẹ́ gidi (láàárín oṣù 12 àti 24, títí di òpò tóbi fún awọn olumú ìwérì tí ó ń lo rẹ̀ nígbà náà).	Ìdàle GABA-A ti ṣáà; iṣe ọ̀mọ̀lẹ́ ti dábọ̀ sípàtàn; àkọsile HPA ti farapa; ìgbàyìí jẹ́ kétòòbí paati omíràn bénzo, tàbí dara ju.	Ìdárayí ìwà ìbánikun láìsẹ̀ àwọn ọ̀na òfin; oye ríríní pàdé; ohùn ṣiṣẹ́; ìlera ẹlẹ́gàn dé.	Ìṣe ìgbési ayé "ìdánjẹ́ ọfọn" náà (C-28) bẹ̀rẹ̀ sí iṣẹ́ láti gbé. Ẹni tí o dé ibi yìí, ó ń ṣàyòkùn bí ó ṣe le rírí láti jẹ́ ẹlẹgbẹ́ mímọ̀, ti de. Àwọn ìbánijẹ́: bẹ́ẹ̀ sì.

3.4 — Iṣeṣe Ìfọ̀rọ̀wéṣẹ̀ Benzodiazepine.

THE CENTURION – Awọn imùlẹ tí o wà lẹ́yìn orí ọkọ. – Àwọn ohun tó jẹ́ gidi, tó ní orúkọ, àti tí ó sì ṣẹt.

Iṣẹ́rere ìgbàpín tí o pọ̀ sí àwọn ohun èlò tí a mọ bíi benzodiazepine (PBWS) jẹ ọkan lára àwọn ìrírí tí kò mọ̀ ní pàtàkì, àti pé ó máa ń ṣẹ̀dà ìṣo. Ó wáyé nínú ìpín kan ti àwọn ènìyàn tí ó ti lo benzodiazepine fún ìgbà pípẹ́, o sì lè tàn dára fún ọdún mẹta sí ọdún méjì lẹ́yìn ìṣe ìkọ̀ọ̀sẹ̀ kíkọ̀ọ́. Àwọn ẹ̀yìn rẹ̀ máa ń wáyé àti ń jáde láàárín, ó sì ní apẹrẹ tí a le mọ—ohun tí ó lè ṣẹ̀dà ìṣo pàtàkì nípá bí orísirisi pé ìsòro náà ṣe dé.

Ìwíyàn ìlọwọ yìí ń dá àkọlé pé: PBWS jẹ́ ohun tó ní ìdánimọ̀ nípa eré-ìgbàjú. Kí ó má ṣe ohun tí a mọ bíi ìsòro. Kí ó má ṣe ọ̀kan lára àwọn èyí tó ń ṣèyàn pé kí ẹni kan má

ń gbé benzodiazepine lẹ́ẹ̀kọ̀. Ó jẹ́ ìgbàpọ̀ GABA-A tí ó ń de òun rẹ̀ lọ́wọ́ láti ṣe ìṣàlẹ́, àti pé èyí kò ní ọ̀rọ̀ tó wùjú fún alákítì náà.

Ìwọn ìlera ti PBWS le pẹlu: ìgbàpọ̀ àìtí òúnjẹ tabi ìṣòro, tinnitus (ohun tí o ń gùn ní ọ̀wọ̀n), ìdánimọ̀ ìlọ, ìṣe ìyànju àti ìṣe ìrírí, èèkó àìgbàjá bíi ìṣẹ̀lẹ̀ èrò, ìfẹ́ràn, àti ìtójú; ìwọn ìlera yìí le ṣere nípa ohun tó ń ràn ọ̀wọ́n lọ́wọ́, ìdánimọ̀ ìlọ, ìṣe ìyànju, àti ìṣẹ̀lẹ̀ èrò. Ìgbàkùn kan lára wọnyí le han lórí nípa ohun tó ń ṣẹlẹ̀, ó sì lè dojú fún ọ̀nà tí a máa ń ṣe, títí bí òpọ̀ àárìn, kódà ó sì lè yànju—láti padà wá sẹ́yìnẹ́ẹ́ ní ọsù kan.

Ṣe ipa ìgbàwọn PBWS: ṣiṣẹ Protocol 01 (Ìléra). Ìpari ọ̀na 4-7-8. Magnesium. L-theanine. Kaabo láti kan lára àjòyìn rẹ bí o ti ṣe pàtàkì, títí máa ba ṣe ìrànlọwọ́ ọgbọn nínú àwọn èṣe tí ó ń ṣiṣẹ́, pàtáki náà ni àwọn èṣe tí ó lè jáde láti ara rẹ. Maṣe gbàgbọ́ pé ìgbàwọn náà jẹ́ ọwọn pé o nílò láti fi benzodiazepine múlẹ̀ — iyẹn jẹ́ ohun tó wọ́pọ̀ jù, àti ohun tí ó máa ń ṣiṣẹ́ pínpín.

Ọnà 4 – Atilẹba Iṣe-Àgbara: Àpọju Ìdárayò.

Àwọn ohun èlò àti ìṣàkóso tí ó wà ní apá yìí kò jẹ́ kí a yán iléyí láìsán. Wọ́n ṣe ìdániloju pé iléyí náà yóò rírí, ṣiṣẹpada GABA-A receptor, tọ àwọn ìlera tí benzodiazepine ti ń múlò, àti láti fún ọpọ̀ àwọn èrèkú tó ní ìdániloju pé a ó le ṣe.

Ìfẹ́ràn: Báyìí, bí o bá nṣe ìdàpọ̀ ohun tó ní àmúṣùn tí a fún ọ láti rírípa ohun tó jẹ́ benzodiazepine, ṣayèwá gbogbo ohun tó le ṣe abawọle lábìnrin. Ọnkán (gẹgẹ́ valerian root, kava, àti taurine pípà) ní ìdánimọ̀ GABA tí ó lè ṣíṣe ìgbàjúmọ̀ bíi ohun tó le ṣe èròpín sí ohun tó jẹ́ benzodiazepine.

4.1 — Ajọṣe Mẹ̀tílésiyọ́n.

Iwọ kò nìkan. Ìgbòkègbodò yìí ń ràn ẹgbẹ́ lọ́wọ́.

Supplement	Ọpọ̀.	Akoko.	Benzo-specific notes
5-MTHF (L-methylfolate)	400–1000 mcg.	Oṣù ọjọ́ pẹ̀lú àwọn ohun inú.	Ọkan lára àwọn ohun èlò tí o ṣe pataki jùlá fún ìdàgbádògàn léyìn rírí. Báyìí, bí eré kíkú tó ṣakoso ohun ọjà náà bá jẹ́ apakan ti ìdáni àti àìṣe tí o wọlé pẹ̀lú ìṣọtá MTHFR, 5-MTHF ṣe ìrànlọwọ́ fún rí. Àwọn ènìyàn ọpọ̀ ní ìgbà kan ṣàkóso eré kíkú lórí wọn láàrin àmúṣin 2–4, ó sì máa ń ṣòdálẹ́ bí orísirísi fún wọ́n àti awon ti o fọwọ́ ohun ọjà náà. Bẹ̀rẹ̀ ní 400mcg. Pọ̀ sílẹ̀ lọ́wọ́ láti yàtọ̀ ìgbàjẹ́ èlò tí ó le ṣere (pípẹ́ àìṣe eré kíkú tí àwọn ọkan rí nínú ọmọdé ìnifọkàn).
Metilkobalamin (B12).	1000–2000 mcg	Orin, lilo lẹnu.	Lilo awọn ohun ọṣòrò (benzodiazepine) tàbí ìgbàpín rírí máa ń dípò ìlera láti gba B12. Àìsẹ́ B12 le pọ̀ àìtó ìwé ìyà tí ohun ọṣòrò máa ń ṣẹ̀dá. Methylcobalamin tó wà ní orí ẹja (sublingual) kò ṣe pàtàkì láti gba rírí, ó sì jẹ́ àmójúfún fún ìlera mẹ̀tìyìnù àti ìṣàn tí o máa ń ṣiṣe.
P5P (B6 ti o nṣiṣe).	25–50mg	Ọpẹ̀.	Ọna ti ẹyìn GABA ṣe pọ. Ìṣe ìgbàpọ̀ glutamate sí GABA níláti pyridoxal-5-phosphate. Ní ọnà ìràkúnsọ́ fún ohun tó máa ń ṣi, bíi benzo, níbi tí àwọn ẹya GABA ti yànjẹ láìsán pẹ̀lú ìdágbádò rírí, nípa pípa ọna ti ẹyìn GABA ṣe pọ, a le ran ìṣe ìgbàpọ̀ GABA

			náà. Lọ́wọ́ P5P nìkan – pyridoxine àkóso ní ìṣẹ́ tí kò jẹ́ mímú.
Magnesium glycinate.	400-600mg ti àwọn ohun elesi.	Oṣán: Ẹ̀rín:	Ìṣe ìgbésílẹ́ GABA náà tún sọ pe magnesium glycinate jẹ́ àkójópìn nùú apá ọ̀pọ̀rọ̀ lára àwọn ohun tí ó ṣe àfihan fún ìdílòpọ̀ ti awọn ọmọ ẹgbẹ́ benzodiazepine. Ìṣe ìgbésílẹ́ NMDA, ọjà ṣiṣẹpẹtán GABA, ohun tó ṣe ifamọ́ GABA, ohun tí ó dúpẹ́ èèyàn láti rírù, àti ohun tí ó fún ọrọ̀. Ohun náà jẹ́ ohun ìṣe ìgbésílẹ́ kan tó ṣe pataki jùlọ fún ìsìní benzodiazepine. Bẹ̀rẹ̀ sí ní ọjọ́ 1 ti ìdílòpọ̀ — o jẹ́ ipilẹ́.

4.2 — Àwọn ìrànlọwọ fún ìṣàdi àálá GABA-A.

THE CENTURION – Ìpèsẹ̀ àwọn ìrànlọ́wọ̀ fún ìṣàgbá ìṣàkóso.

Ìwífún ìlọwọ̀ GABA yìí ni orukọ rẹ̀ fún ìgbà tí a n gbá láti dípò ọrọ̀ benzodiazepine: magnesium glycinate, L-theanine, taurine, valerian root, àti phosphatidylserine. Apakan yìí ṣìṣẹpamọ̀ èyí títí, pẹ̀lú ìwífún tí a ní fún ìgbà tí a n gbá láti dípò ọrọ̀ benzodiazepine, kíkọ́ sípa àti àwọn ohun eléére mìíràn tí ó ní ìdánimọ̀.

⚠ AKÓKÒ: Gbogbo àwọn ohun elo tí ó ṣe àfihan GABA gbọdọ ṣàn ni pẹ̀lú dokítà rẹ láí wọlé lẹ́yìn ìgbà tóń nípa ìdá. Ẹ̀rùkọ kan—pípẹ́, ọ̀gbin valerian àti taurine ní ìwọn tí ó ga—le máa ń pọ̀ sí ìṣòro. Wo ohun kan wà lójú kọja, kí o tún ṣí láti wo abájìdé rẹ̀, bẹ́ẹ̀ sì ṣe fún ohun mìíràn.

Supplement	Ọpọ̀.	Akoko.	Ọpọ̀ àkójópọ̀ nínú ìdàrájẹ̀ benzodiazepine.
L-Theanine.	200-400mg	Bí ó ti wà láti ṣẹ̀ṣẸ̀, láìsán ọjọ́ 2-3 tí o máa n gùn.	Ìwọn ìṣe náà ṣe àkọsílẹ̀ L-theanine láti ríi rára fún ìdágbádò GABA tí a ti pa. Ìdágbádò GABA àti glycine; ṣíṣe awọn ipa alpha lórí ọkan; ohun èlégbèdé tí kò ní ṣíṣe ìwàtẹ́rì, ó sì máa ń ṣe pọ̀. Ìyà ara ẹni yìí jẹ́ ohun tó lè ràn án lọ́wọ́ láti gbero ìdágbádò ọ̀nà tí kò sí àmúṣe láti ṣiṣe èèkún, nígbà tí o nì ṣe pẹpẹ̀ – ó sì jẹ́ ohun ìṣe tó ṣe pataki fún ìṣàkóso ìwàtẹ́rì tí a lè ríi ní àkókò pẹpẹ̀.
Taurine.	1-2 g lónìjù.	Pẹ̀lú àwọn	Taurine jẹ́ oríṣi àwọn ohun tó le

		ounjẹ.	ṣe àkójọpọ̀ pẹ̀lú GABA receptor láti ràn án lọ́wọ́ ní ìgbà tí a n yípa benzodiazepine. O ṣee ṣe GABA-A receptor; o ni ipa láti daabobo ẹyin; ó sì dípò glutamate excitotoxicity. Bẹrẹ ní 500mg, kíjú ìdánihun láìsì gbé ìgbà tí yóò wọlé. Maṣe lo taurine lórí ọjọ́ náà tí o bá ti ràn ohùn dé, pàtàkì nífẹ̀ẹ́ tí o ṣe pẹ̀lú àwọn benzodiazepine tó ń ṣiṣẹ́.
Oṣùn Valerian.	300-500mg ìtọsotà tí a ṣe àṣàmù.	Ogun ọjọ́ — ma ṣe lo ní ìgbà tí o ń dín àìtó, bíkòo ti o ba ń gba ohun elẹ́do.	Ìwọn ìṣe ìdánimọ̀ náà ṣe àkójópìn ọ̀sàn tí ó ní oríṣirísì, pẹ̀lú ohun èyí tí wọ́n mọ́ bí "valerian root", fún ìdágbádò GABA. Ìdágbádò GABA: rírù GABA láti ṣe àwọn ìṣe rárá. Èyí le máa ń ṣàlàyé ìgbà tí ọ̀sàn náà ti yàn án, tàbí ní òpin ìgbà tó wọ́pín, nífẹ̀ẹ́ tí ìdòtíwé àti orísù àwọn ohun èyí tó jẹ́ benzo bàa dá. Ìwọ yá ọ̀rọ̀ fún ìṣe ìdánimọ̀ náà nípa ìwọ àti ìbáláyò, àti bí ó ṣe le máa ń ṣàlàyé ìgbà tí o bá ńí ìtó. Kí ó má ṣe jẹ́ láti lò ohun èyí pẹ̀lu benzo, kíkọ̀rọ̀ fún ara rẹ.
Fosfatidilserine.	300mg	Ogun.	Ìwọn ìlọwọ yìí n pè sí phosphatidylserine fún láti dípò cortisol ní àkókò èròpìn lára ohun tó máa ń ṣiṣe pẹlu benzodiazepine. Ọna HPA ti o ṣe pataki; yîì ràn án lọ́wọ́ láti dípò cortisol tí ó wà lórí ọjọ́; àti pé ó ń sopọ̀ ọ̀nà ìtọ́pá neuronal tí ó ṣe pàtàkì fún ìṣàgbélé GABA-A receptor. Ó ṣàkóso ìpinnu HPA tó jẹ́ ohun tí o pèsè púpọ̀ nípa ìwàdájọlá ti ń wà ní àkókò èròpìn benzodiazepine.
Inositol.	4-18g lónìjù (pọ̀ pípẹ́).	Pàtàkù pẹ̀lú àwọn ounjẹ.	Iṣàdi GABA àti awọn ọwọ̀ serotonin. Ìdágbádò ìbàjẹ́ pẹ̀lú àmìrà lára, pàápàá jùlọ ní àkànsókùn (iyípadà tí o wọpọ ninú ìṣe ìfọwọn benzodiazepine). Ìpín ọ̀pọ̀ rírí fún ìdáni ìlera – ṣíṣayẹ́ lọ́wọ́. O jẹ́ ohun tí a le gba, ṣùgbọ́n o yẹ kí ẹni kan ṣe àìtòjúfún nípa ìbàjẹ́ láti múlẹ̀ ní àwọn ìpín ọ̀pọ̀ tó ga.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600-1800mg lórí ọjọ́.	Ọsán àti ìrọlẹ pẹ̀lú àwọn ohun	Ọ láti mú ìṣọtẹ́rín glutamate ṣùn – ohun tó ṣe pataki nìkan fún

		inú.	ìdánimọ̀ GABA-glutamate tí ó wà ní àkókò náà ti ìgbàtí ọmọ ẹlẹ́gbin. Ọ tun pese àwọn ohun èyí tí ó máa ń ṣiṣe glutathione láti ràn án lọ́wọ́ nípa ìdánimọ̀ oxidative tí ó wáyé nítorí ìgbàtí àìnírírí ti ọmọ ẹlẹ́gbin. Àwọn èwé kọja tún fihan pé ó le ṣe pèsè àìdámúlé àti àwọn ìràntí.
Lemọn balmu (Melissa officinalis).	300-600mg ti a ṣe apẹrẹ.	Ọsán tabi bí o ti ṣe pàtàkì.	Ọwọ́nì GABA transaminase – ní ìlera ńlá kan pẹ̀lú valerian, ṣùgbún tó jẹ́ ọ̀pọ̀rọ̀. Ìyàtọ̀ ọ̀kan láti lo nínú àwọn igbà tí o kéré bíi náà nígbà tí a ń dípò benzodiazepine. Ọmìnira lójúìwo pẹ̀lú ìlera tó dára. Ó jẹ́ ohun tí ó rọ̀pí lọlá ju valerian nínú àwọn ọrọ̀ kìíkan fún ìṣè ìgbà ọsán fún àwọn ènìyàn díẹ̀.

4.3 — Itọju Iṣoṣo: Ipinnu Ti O Nìkan.

THE CENTURION: Iṣọtẹlẹ náà ń gbìyànjú ìdánimọ̀ kan. Bí ó ti ṣe, ìríríṣẹ́ gbọ́dọ̀ ṣàkóso rẹ̀ ni ọna kan pàtàkì.

Ìfẹ́ràn tí o ṣakoso ohun ọ̀nà ti a fún ìwọlé benzodiazepine jẹ́ ìṣoro pataki nínú iṣàlẹ́ ohun ọ̀nà náà—kìí ṣe nitori pé ó sì máa ń ṣiṣe bí oríṣirísi, ṣùgbọ́n ní pàtàkì, bí ó ti ṣe pẹ̀lú ìfẹ́ràn náà láti bẹ̀rẹ̀ ohun ọ̀nà náà, ṣùgbọ́n bí ó máa ń wá sísé lórí àárìn iṣàlẹ́ ohun ọ̀nà náà, ó sì lè jẹ́ pàtàkì ju tí ó jẹ́ láítójú síbẹ̀.

Ìyí kò jẹ́ àmìtọ̀ pé ìṣàgbá lè máa ṣiṣe. Ìyí jẹ́ àmìtọ̀ pé ìbánijẹ́ náà jẹ́ ohun tí o wa lára ara ọrọ̀lá titi di òun, ati pé àwọn benzodiazepine ti n fi ohun tó wà ní inu rírín ṣiṣe láti mú ìbánijẹ́ náà kúrò, àmọ́ bí ó ṣe le ṣe. Ìṣàgbá jẹ́ ilana ti o nífẹ́ẹ́ràn sí ohun tí a fún ọrọ̀lá àti iwa pẹ̀lú láti ṣakoso ìbánijẹ́ nípa ọna tí orí òun yóò ṣe.

Ìṣàlàyé.	Ìtọsọ̀na.	Iwọ kò nìkan ní ìṣàtúnwín láti fi benzo síle.
Ìṣe ìlù àìnífẹ̀ tí ó pọ̀ (4-7-8, ìlù àtímọ̀).	Iṣàtúnwájú erin vagus; ipa ti ohun ọjà kanlẹ́; ṣiṣatúnwájú GABA-B taara; ìdánìyàn kɔrtisọ̀lu.	Ìṣe àìtọju ìwàlẹ́ tí ó túrò jùlọ tí kò ní ohun tó ṣe pẹ̀lu ọgbin. Àwọn abajọtẹ́ náà ma ń ṣiṣẹ́ láàrin èèpàá 60 sí 90. Ó wúló lati ṣe ìṣe yìí lórí ọjógbọn nífẹ̀ tí ó le máa ń ṣiṣẹ́ nípa ara bí oríṣiríṣi rírù. Èyí kò jẹ́ ìrànlọwọ́ àìtí, — fún ìdágbàsókè ọgbin benzodiazepine, ó jẹ́ ohun tí a níláti lò láti ṣàkóso ìwàlẹ́ nígbà tí a ń dípò rẹ̀, àti lẹ́yìn náà. Lilo 01: Ìṣe ìsànfá ìwọ̀ kan láti inú ìwé ìtọju. Kí o ṣe èèpàá kéré 10 ní ọjọ́, ní òunjá àti nílé, pẹ̀lú bí ó ti wáyé.

Ọpọ̀ CBT fún ọ̀rọ̀ (pípẹ́, ìṣàkóso).	Ìṣàdàpọ̀ ọ̀rọ̀ àìtójú láti ṣatunṣe ìlera tí ó ní ìbánijẹ́; ìṣiṣàyèwò àkósofọn rírántí lati dípò ohun òmi tí a ń gbádùn fún àwọn ọ̀na tó máa ń ṣakoso ìbánijẹ́.	Ìgbòkègbodò tí a ní ìdánimọ̀ tó pèsè jùlọ fún ìrírísi, àti tí kò wà pínpìn lórí ohun tó nṣe. Rárá gbogbo èyàn yẹ kí o bẹ̀rẹ̀ lápapọ̀ láìsán ọdún mẹta sí ọdún mọ́kàn nígbà tí ìwíràn ọkan ti ilé ayọ̀ ti ṣíṣẹpọ̀ tó pèsè fún ohun tó wùjú. CBT kò jẹ́ ìṣi àlàyé – ó ń yàánìyín iyító tí a lè ní ìdánimọ̀ lórí ìwíràn amygdala, àti ìṣàkóso ọkan ayọ̀ láti dáfẹ̀rìn ìbàjẹ́. Àkọsílẹ́ 11 ti ìwé ìlò náà ṣànyan ohun tó wùjú yìí.
MBSR (Ìṣàdàpọ̀ Lára Ìmọye Àti Dídìran).	Ọpọ̀ àmì ìlànà tún ṣe: * Pọ̀ pípẹ́ GABA. * Dàmúríkín ìdániílá amygdala. * Gùn ìṣòro prefrontal. * Kúrò cortisol.	Ẹ̀rùkọ ọmìnira méjìdínlógún pẹ̀lu àwọn èwé tó ṣe pataki fún àwọn ìṣòro ayò. Ó jẹ́ ohun tí ó ṣíṣe dára wọ́pẹ̀ ju CBT (Cognitive Behavioral Therapy) fún diẹ ninu àwọn ènìyàn, nígbàtí kò líléèrù láti fi ìlera ayò síle—ó ṣe àfíkàn ọ̀pọ̀ àgbára láti rí ayò náà, bíkòrí ó máa ń ṣàkóso ara rẹ̀ pẹ̀lu rẹ̀. Àwọn ohun tó wà nínú Sage gba ohun tí MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ṣe ní pàtàkì.
NSDR (Ìdàábájú Láìsì Ìgbà Oṣùn) àti yoga nidra.	Ìdánimọ̀ ìṣàkóso ọ̀rọ̀; ilẹ̀ GABA; fifun dopamine pípẹ́ laísí itoju.	Ìṣẹ́ náà jẹ́ láti ṣiṣe ní ìgbà díẹ̀, lára èrìndínlúgbe àti èrìndínláwọn mẹ́jọ. Ó wà láìsán ní YouTube (ṣùn 'yoga nidra' tàbí 'NSDR'). Ìṣẹ́ náà ṣe ìfaramọ̀ ọ̀nà abblẹ̀ tí o jẹ́ ohun tó ti fún ọ rírí fún ọpọlọ àwọn ọdún, bíi ohùn tí a fi ohun tó wà ní benzo ṣe. Ìṣẹ́ náà le máa ń ṣòfọ̀ dáadáa nìgbà tí o ń yára láti mú ohùn kúrò, nítorí pé ìdáni ohùn yóò yàtọ̀ sípátẹtì àti ìwàdundun ní ọjọ́.
Imudara omi tutu.	Imudara iyara ti ohun ọjà abere (parasympathetic) nipasẹ ìlera ìgbàtí; ipa ti norepinephrine, titi di ìṣeṣe; ṣe afikun si iwọn idurosina si ẹnu-ọna.	Omi titan lójú, fifun omi titan ni ipari (30–90 awọn sekondi), tabi imú omi titan. Èyí jẹ ọna ayògbọn ti o ṣọkan láti ṣe idiwọ abegbe lọ́wọ́ nígbà àìsàn, pẹ̀lú ohunèló. Ìṣe "dive reflex" (omi titan lójú àti ọkún) yíyí fẹ̀ẹ̀ṣàkóso ìtòkùn inú láàrin awọn èèkejì—wọ́pín fún abegbe àti awọn ìgbà tí abegbe bá ń pọ.

4.4 — Itọju Ọrọ̀-Ọpọ̀—Omi ti o ṣiṣe pípẹ́ ti benzodiazepine náà yá.

CENTURION: Ori ti o ní láàárín àìsí ìṣòro náà wà títí. Ó n bọ́ sí i pé.

Ìlọwọ̀pẹ́ ti ohun ọgbọn benzodiazepine le ṣiṣe ìdánimọ̀ àìnírírí— "benzo fog" tí ó ní ipa lórí ìfarayemo, iyara ìṣàkóso, ifẹ́, àti ìtẹ̀yìn orukọ. Ìyẹn jẹ ọkan lára awọn ohun tó má ṣe abawọn pípẹ́ títí ti ojuwère lọ́wọ́ nípa ìdánimọ̀rírí benzodiazepine nitori pé

ó wà lórí bíi àwọn dokitọ tí wọ́n fún ọ láti ṣe, wọn sì le ṣe ìgbésẹ̀ rẹ gẹ́gẹ́ bíi ìbàjẹ́ kíjì, kò sí ní ìrírípe ohun ọgbọn.

Ìwà ìrànlọ́wọ́, tí a ti kọjá nínú àwọn ìwé ìṣe ìtànsìn: ọ̀nà ìmọ̀ rẹ̀nná ń sáré pípẹ́ pẹ̀lú ìdáni. Àwọn ìpinnu pàtàkì wọnyí yóò múlá láàrin oṣù 3 sí 12 lẹ́yìn ìgbà tí àì ṣe ohun kan. Neuroplasticity tí BDNF ṣíṣe jẹ́ ọ̀na akọkò fún ìsáré yìí.

- Ìṣe: ohun ti o nìyí láti pọ̀ BDNF. Ìṣe ayíjó fún ọrọ̀ tí ó kéré ju mẹ́san mínítù náà ní ọjọ́ kan le ṣe àwọn ìdánimọ̀ BDNF tí ó jẹ́ 200–400%. Èyí jẹ́ ohun pàtàkì fún ìṣiṣe láti mú ìgbàgbọ́ ṣókòrí, àti pé o wà ní ọ̀nà fún gbogbo ènìyàn. Àwọn ìbàjẹ̀ tí ó ń ṣere lọ́wọ́ àwọn orin tó nṣe ayíjó láàrin akoko ìsùgbọn náà le mú kí àwọn ìbàjẹ́ náà rírí lórí ọ.
- Ìdánimọ àwọn ìṣe tuntun ti o nìkan: Ìdánimọ àwọn ìṣe tuntun ṣíṣẹ́ BDNF ní àwọn agbaye tí ó pátá sí inú ọjà. Ìdánimọ ohùn, èdè, ọna ìṣe, tàbí ìṣe ẹyin ti o nìkan — ohunkó tó nílò ìtọsotálẹ́yìn àti ohun tí ó máa ń ṣiṣe àìṣe láti ṣàkoso— fún ìgbàpọ̀ ọ̀nà ìṣe ọjà tí ó ṣe pataki fún ìdágbádò ọ̀nà ìṣe.
- Alpha-GPC tabi CDP-Choline (250–500mg ni òsán): ṣe àkójọpọ̀ acetylcholine —ohun elo lórí ẹlẹ́gbin tí o jọra pẹ̀lú ìfarayemo ati kíkọ. Benzodiazepines ṣàtúnwájú iṣẹ́ cholinergic. Ìdàgbádò ohun tó ṣe àkójọpọ̀ rírí fún ìsọdi ìfarayemo.
- Ọrọ̀ Lion's Mane (500–1000mg lórí ọjọ́): Ìdán NGF tí o ń ṣiṣẹ́ láìna ìtàn neurite àti ìgbàyá ìmọ. Ọ̀mìnira pataki fún ìmọjú àìràn àti ìbájá ìmọ tí o le pọ̀ láti lo benzo fun ọjọ́ pipẹ.
- DHA (1000mg+ lẹsìn ọjọ́): ohun elo ti o jẹ apakan ti awọn ipamọ neuronal; ṣe atilẹyin fun iṣagbana BDNF; ni awọn abimọye anti-inflammatory lori neuroinflammation ti o ṣiṣẹ pẹ̀lú ìdán GABA.

4.5 — Atilẹba ọ̀na ìṣàdùn.

Lilo awọn ohun ọgbọn benzodiazepine ṣàlàyò fún ìṣan-ọna REM (ìṣan-ọna iyara) àti ìṣan-ọna N3 (ìṣan-ọna láìkẹ́). Ìwọ̀rùn tí a fi ohun ọgbọn benzodiazepine wà nínú rẹ̀, ó máa ń ṣèyírí fún ìṣan-ọna tí o jẹ́ kíkún, ṣùgbọ́n tí ó ní àìtó láti òun tó. Ìpari ìrànlọwọ́ náà pípẹ́ sí iṣan-ọna tí o jẹ́ gidi, àyíká náà máa ń bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ìgbà kan tí ó máa ń ṣèyírí ìwọ̀rùn, èyí sì jẹ́ ìtó ọ̀nà ti orísiríṣi náà ṣe láti gbé ìṣan-ọna REM pàdé.

- Melatonin: 0.5–1mg, fifa sinni, ní ìgbà tí o má bẹ̀rẹ̀ láti sùn, títí àárìn 30–60 mẹ́jọ. Ìpín ọ̀sìn kéré – ìpín ọ̀sìn tó ga le pàtàkì sí iṣẹ́ ìtàn-àgbàdò, kíjú ìrètí láti ràn lọ́wọ́.
- Magnesium glycinate: 400mg ti magnesium, ní ìgbà kan lái pé ó máa jẹ́. Ìṣàkóso GABA-A receptor ati dípò glutamate ṣe àpilẹ̀kọ̀ sí ipa ìwàtí tó fúnra ọfẹ́ tí o ma ń ṣiṣe nínú igbá ìgbési ayé ti ohun èlẹ́gùn.
- Glycine: 3–5g, ní ìgbà tí o bá sọra. Lálẹ́ àwọn ohun èlò ẹyin rírí (ìyàtẹ̀jú ọrọ̀ tí ó jẹ́ ohun akọkọ́ tí yóò mú kí o sọra) pátápáta, pèlú ìdánimọ NMDA tí ó ń ṣe àfikún fún iwọn GABA-glutamate.

- L-Theanine: 200–400mg ni òun òsán. Ìyàtọ̀ àwọn ìgbà tí ó tún ṣe pèsè; rírára ohun èyí ti o máa nífẹ̀ẹ́rùn láti fi mú kí ẹlẹ́wa bẹ̀rẹ̀.
- 5-HTP: 50–100mg ni oṣan. O jẹ ohun ti o ṣe afikun si serotonin, eyiti yóò yan ju melatonin lọ—o ránlọwọ́ fún ìdánimọ́ àti isàdi ọfẹ. Maṣe ṣàkójúpọ̀ pẹ̀lú SSRIs laísí itọsọna lára dokítà.
- Epo cherries: 480mg tabi 240ml omi, ni ìgbà òun. Ohun ti o jẹ itọsi melatonin, pẹ̀lú ohun ti o le daju lati ṣàkoso ilera. Ránṣẹ́ fún ọwúrọ̀ laisi fifọ awọn igbega REM.

Iwọ kò nìkan.

4.6 — Isakoso péptídì.

Ọṣà àjìyàn nílé ti ìrètíju fún ohun gbogbo tó jẹ́ péépáídì – awọn ọ̀nírọ̌.

Pípéítídì.	Ìtànitán nínu ìdárá benzodiazepine.	Akoko.	Notes
BPC-157	Ìṣàkóso ọ̀na GABA – aṣiṣe ìdánimọẹrò pípẹ́ GABA-B; ìtọju dopamine àti serotonin; atilẹyin ọ̀nà orin-ìgbí òun kan láti ṣaṣeyìn; ìṣàyẹ̀wúra ọ̀nà lórí ìpinnu glutamate tí ó má ń ṣiṣe ìyán.	Lẹ́yìn ìdàpẹ̀ àti lẹ́yìn ìdàpẹ̀ náà – ní ọjọ́ kọọkọ.	BPC-157 jẹ́ peptidi kan ti o ṣe pataki julọ fún ìgbà tí a nṣe ìràkúkọ̀ fídíò, fún ohun tó yẹ kí a ṣe pẹ̀lú rírùn GHB: àwọn ipa rẹ̀ lórí ọ̀nà GABA gba ìrànlọ́wọ̀ fún ọ̀nà tí o nṣe ìràkúkọ̀. Ìgbésẹ̀ nípa ọ̀mìnira le ṣe èyí, ó sì lè ran ọ̀nà láti ṣàkoso àìní ilé-ìṣẹ́ àti oró ti a fi yọ́ máa jẹ́ pípẹ́ bíi ìrírí tí a nṣe fídíò. Ṣèdáwọlá pẹ̀lú dokítà nípa èsìdìbù láti ṣí i pé kúrò nígbà tí o bá ṣe ohun tó yẹ kí o ṣe fídíò.
Selank	Ìṣàkóso GABA àti serotonin; ohun ti o máa ṣe ìdánimọ̀ èèyàn nípa ọgba, kò sí ìdánimọ̀; ṣoànfara ọgba laisi ìṣan —pepataidi kan tí ó ṣe pàtàkì fún ìdàgbàsókè ọgba.	Lóòdì sí ohun ti o yẹ kí a ṣe ní gbogbo ọjọ́, tàbí lórí ìdáni tí ó wùlò fún ìgbà náà láàrin àkókò ìdá.	Selank jẹ́ ọ̀pọ́pọ́ peptide kan tí o ṣe pataki fún ìdàgbádòṣùn láti ran án kọjá láìsán rírí, nítorí pé ìwà ilẹ̀ pàtàkì jẹ́ ohun àkọkòọ́ tí o ṣiṣe nípa ìdàgbádòṣùn, àti ohun tó ń ṣakoso ìpari ìdàgbádòṣùn àti ìsàlẹ. Selank ṣe èyí lápapo láìsán ìbínú. Ìjọ̀ṣi rẹ̀ tí kò ní ọ̀nà tí ó le ṣíṣe ìbínú jẹ́ ohun pàtàkì, pípẹ́ bí orísún tó nṣe ìdàgbádòṣùn ti o sì jẹ́ àmúpẹ. Látika.
Semax	Pọ̀pùn BDNF; iloṣiwaju ọrọ̀; ṣiṣatà dopamín;	Ọpọ̀ àìsàán lóde, pàtàkì	Ìpinnu ìránlọwọ ọgbọn tí o ṣiṣẹ́ pẹ̀lu lilo

	ìdágbádò apakan prefrontal — tí ó ṣe àkóso láti mú ìwọn "benzo fog" kúrò àti láti rírára ìṣe ìlera.	láti ọdún kan dé ọdún mẹ́fẹ̀, nígbà tí ìṣọ̀tẹ́rìn ọ̀nà rírí n yí.	benzodiazepine tàbí "benzo" fún àkókò rárá lè mú Semax ṣe ifaramọ̀ra, ní pàtàkì sí BDNF. Ìyí péptide náà jẹ́ ohun tó ṣe pataki jùlọ fún ìdánimọ̀ràn ìwọn "benzo fog" — láti ri àwọn èyí: ọna rírí orukọ, ìṣágbé ìkìlò, àti iṣe tí ó ní ìpinnu. Ṣe lilo nípa ṣiṣi.
Epitalon.	Iṣe ìdán balẹ̀; ọna pineal; itọju awọn telomere; atilẹyin iṣiro orí òrìsù.	Ọsẹ̀ 1–6 lẹ́yìn ìdàpọ̀; tí a sì le lò nígbà ti o yẹ fún ìwò wíwere.	Ìṣòro ọfẹ́ tí a ṣàkọmọ̀ pẹ̀lú awọn ohun eléyí tún le mímú láìsán ìrànlọwọ́, ṣùgbọ́n ó máa ń yí padà gírígiri. Epitalon ṣe àfihànnù fún ọna pineal àti ilẹ̀ ayọ̀ tí benzodiazepine ti jáde lọ́wọ́. Ó wọpẹ́pẹ́ ní oṣù kọkọ́ méjì lẹ́yìn ìgbà tí a bẹ̀rẹ̀ sí láti dípò ohun eléyí, nítorí pé náà ni ìṣòro ọfẹ́ máa ń jẹ́ gírígiri.

Ọnà 5 – Ife fún Benzodiazepine – Ni ìgbàdi àti ni ọna láti da sílẹ̀.

THE CENTURION – Ifẹlẹ fun ohun tó ní ìṣe àti ohun tí ó máa ń ṣiṣe (benzo) jẹ́ òpọ̀rùn, ọ̀na kan lára wọn ni ìwà ìbániję. Ìwà ìbániję náà ni ohun tó ṣe pataki fún rírí àti ìdárayò tí a ti fi ohun tó wà ní ìṣe àti ohun tí ó máa ń ṣiṣe (benzo) mú.

Ìfẹ́ fún ohun tó jẹ́ benzodiazepine jẹ́ àpẹẹrẹ kan nínú ìwọn ọ̀na yìí nígbà tí wọ́n kò máa ń ṣiṣe bí "ìfẹ́" bí ó ṣe pàtàkì fún ìfẹ́ fún ohun tó jẹ́ opioid tabi stimulant. Ìfẹ́ náà máa ń ṣiṣe ní ọ̀na kan: ìwà ìbílẹ̀ tí ó yíyàn; ìgbàpọ̀ PAWS (Post-Acute Withdrawal Syndrome) tí ó rírù bí ìwà ìbílẹ̀ tí a ní láti bẹ̀rẹ̀ sílẹ̀; àìṣe èètan tí ó dárúkọ́ kí ẹni kan máa ń ṣíṣẹ́ pípẹ́ laísán ohun ọgọrun; tàbí ìtó ọ̀pọ̀ rírù tó wà pé 'ohun ọgọrun kan yóò ṣe àìnílẹ̀rín fún èyí lórí.'

Iwọ kò n fẹ́ ohun ìwà tó wà ní ọgbọn rírí náà. O jẹ́ pé iwọ n ṣiṣe ìtànjẹ ìrètí tí àìsán ohun ìwà náà ṣe. Ọpọ̀lọ́pọ̀ ọkan rẹ n fún ọ ni ìpilẹ̀ṣẹ́ tó dára jù. Àkọsílẹ́ ìdágbádògbe kò ṣíṣe láti fi ránpa ìfẹ́ ohun ìwà. Ìpìlẹ̀ṣẹ́ náà ń pese ọna àmúṣi ìrètí mímú tó pípẹ́, nígbà tí ọna àkọsílẹ́ láti gbé ohun ìwà náà kò ṣíṣe.

Iṣaaju ìmúṣin Benzodiazepine – Iṣe 5 Mínítí.

ṢE ÈYÍ LÓJÚ ÌGBÀ TÍ ÀṢÀMÙ "MO NÍLÒ ỌGỌ̀" BÁ WÁ.

1. Kí a ṣe àkọlé ohun tí ọ̀run ń ṣẹlẹ̀. Kìí ṣe "Mo ní láti gba ohun kan." Ìwọ yíyànjú kí a mọ orisun ìṣòro náà. Ìyánjú pípẹ́? Iwa-ipa tí ó ń ṣiṣe? Àìmọ̀ ọkùnrin ní owúrọ̀n? Àìgbẹ̀jáde ọkùnrin tí ó ń ṣe àwọn ohun gbogbo di ìpòlówà? Ìdáná? Nípa láti mọ orisun ìṣòro náà, a le yíyànjú kúrò nínú rẹ̀.
2. Ṣe ìṣòro 4-7-8 — ọ̀pọ̀ àkópà tí ó jẹ́ èèsán. Kí o ṣe ọ̀pọ̀ ọ́mìnira mẹ́fà. Bii ó ti wà, kò ní yé kí o ṣẹ̀dá ìṣòro náà. Ìwọn ìgbà tó n tàn GABA láti rírí àìtóṣẹ́ pápá ilẹ̀ (parasympathetic) jẹ́ ọ̀pọ̀ bíi ìṣòro tí a máa ṣe fún ìtóju ẹlẹ́gàn. Àkópà mẹ́fà náà yàtọ̀ nípa ohun tó le ṣíṣe láti rírí àìtóṣẹ́ pápá ilẹ̀, pàápàá nínú rírá ọ̀nà tí ó ṣe pátaki fún ìdáni. Kí o má ṣe daàmúkọ́ síta ohun náà tàbí dípò ohun náà.
3. Gba L-THEANINE 400mg ati MAGNESIUM 400mg. Awọn ohun yìí kò ni awọn ọgbọn – wọn jẹ àwọn ohun ìdánimọ̀ àkójópọ̀ GABA rírí. Iyehun ti o yàtàn, ṣùgbọ́n ó le pọ̀ ní pàtàkì bíi ohun tó wà nínú píllù.
4. Ìwọ yíò máa ń ràn án lọ́wọ́ láti ṣàkójúpì ìlera, bíi àmùgbélé.

   Ọrọ̀: Iwọ kò nìkan.
   Output: Iwọ kò nìkan.

   Source: This activity helps the group.
   Output: Ìgbòkègbodò yìí ń ràn ẹgbẹ́ lọ́wọ́.

   Ṣe ìyàtẹ̀jú àwọn ohun tí o le rí:
   1. [Ọrọ̀ kókó kan]

2. [Ọrọ̀ kókó kan]
3. [Ọrọ̀ kókó kan]
4. [Ọrọ̀ kókó kan]
5. [Ọrọ̀ kókó kan]

Ṣe ìyàtẹ̀jú àwọn ohun tí o le farapamọ́:
1. [Ọrọ̀ kókó kan]
2. [Ọrọ̀ kókó kan]
3. [Ọrọ̀ kókó kan]
4. [Ọrọ̀ kókó kan]

Ṣe ìyàtẹ̀jú àwọn ohun tí o le gbọ́:
1. [Ọrọ̀ kókó kan]
2. [Ọrọ̀ kókó kan]
3. [Ọrọ̀ kókó kan]

Ṣe ìyàtẹ̀jú àwọn ohun tí o le lá:
1. [Ọrọ̀ kókó kan]
2. [Ọrọ̀ kókó kan]

Ṣe ìyàtẹ̀jú ohun kan tí o le jẹ́:
1. [Ọrọ̀ kókó kan]

Ìgbòkègbodò yìí kò ṣe àwọn ìṣèlú àlailára, ṣùgún bíi ọna ìmọ́-ẹ̀kọ́ láti ṣàkójúpì ọ̀nà ìránṣẹ́ tí ó wà ní apá ọkan ti oró. Ó tún le ṣàkójúpì ohun tó ń ṣẹlẹ̀ ní àmùgbélé, nípa líláyé ìlera láti ríní.

5. Lọ́dọ̀ rírù. Pe láti sọ̀rọ̀ pẹ̀lú alabàsórísì rẹ bí àmùgbàyè náà bá ṣẹ́kùn tó, tàbí bí ó ti wà láípò. Lọ́dọ̀ rírù pẹ̀lú ẹni tí o ń ṣe ìránṣẹ́ fún ọ bí ó ba jẹ́ ìwàdundun tàbí PAWS. Pe sí Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 bí ó tilẹ́ ti ọ̀pọ̀. Ìyánjú tó wáyé ní àkòkó èdìdí ohùn bàámì yí òún mú kí gbogbo àmùgbàyè rírù. Lọ́dọ̀ rírù jẹ́ ìṣẹ̀lẹ̀.
6. Ṣe ìṣẹ́ GABA rẹ lọ́wọ́. Lati apá 6: ìdániloju, omi ọkàn, ìtọsotà, yoga ìrètí, NSDR. Wọn kò jẹ́ ohun tí ó máa ṣe àìnílò fún ìbàjẹ—wọn jẹ́ ọ̀na mímú mìíràn láti ṣiṣe èyí tí ó ń rọ̀pín, èyí tí àwọn ọgbin náà ti nṣe nípa ohun tó wà nínú wọn.
7. Ìwọn ìṣòro, irú, àti ìtànjẹ (0-10), ìṣe, àìtí. Àkọsílẹ̀ ti ìfẹ́ fún ohun tó ní ọ̀nà benzene/ìdálù tí a ṣe ní ọ̀pọ̀ àwọn ọjọ́ fihan awọn ìmúṣiṣẹpò, àwọn èrè òfìn, àti àwọn ohun tó wà lágbàyí tí o nífẹ̀ẹ́nnú ìdìdísí. Ìwọ yîì jẹ́ ìwọn ìran ọmọ-ilé tí o le mu sọ́dọ̀ láti ránṣẹ́ fún alárinrin tabi onímọ-àgbélébù rẹ.

Ìpàayì tí ọ jẹ́ gigá fún ìdàgbàtìn lórí benzo.

- Ìṣẹ́léré tí ó jẹ́ ìgbà àkọkọ̀ ní èyí tí ọ̀rọ̀ nìkan, bíi ìfòwóṣe, ìdárayí, tàbí ìṣoro ilera – ohun tó ṣe pataki fún rírí náà ni ohun eléyí. Ṣe àkànlẹ́ fún àwọn ìṣoro láti wọlé. Tán ní a pé yoo kúrò? Ìgbà wo ni yóò ṣiṣe?

- PAWS (ilera ọ̀ná): Ìgbà tí ọ̀rùn, ìṣòrọ tí kò lè pẹ kí o sì múlẹ fún ojú-ìsin, wà nípa àìrìn lórínú ìdámúra tí o dè. Ìgbà PAWS jẹ́ ohun tí o pọ̀ jùlọ tí yóò mú ẹni láíta síbí. O kò sí bii èyí. Ìṣẹ náà jẹ́ àmi ìdámúra tí o ń ṣákùn ìláyẹ.
- Ìṣe ìgbà óòrùn: Ìṣe ìgbà óòrùn ṣe àtẹlé gbogbo ohun tó n ṣiṣe ní ìparí ọmọ̀dẹ́ benzo, kíjúì pé ohun tó wà ní inú ọmọ̀dẹ́ náà jẹ́ pàtàkì. Ìpinnu ìgbà óòrùn ni àfihan ọrọ̀ pataki lẹ́yìn tí a ti bẹ̀rẹ̀ ìparí, kíjúì pé o jẹ́ ohun tí a fúnra rẹ̀ nípa ìṣe.
- Ìpinnu àwọn ọmọ ẹgbẹ́ tí wọ́n ń gbé ìṣe ìtọju fún ohun tó máa ń ṣiṣe ìsòro (benzo) yàtọ̀, ó sì jẹ pé ọ̀pọ̀ ní ìlúkọ́rìn náà tìí ń gbé benzo, tàbí wọ́n ní àáwọn ohun tó le ṣe pẹ̀lú ìṣe ìtọju tí wọ́n ti gbé láítójú. Àwọn ohun tó wà lẹ́yìn yìí àti bí ó ṣe le ṣe, jẹ́ ọ̀kan lára àwọn èètan tí ó máa ń ṣiṣe ìsòro. Sùn àárín-jáde pẹ̀lú alátàríní rẹ nípa bí eré kíkọ sí i pé kí o ṣàkoso ohun tó wà lẹ́yìn náà.
- Awọn dokitọ tuntun: Awọn dokitọ tí kò mọ̀rì ti ìdánimọẹ́ rẹ le fún ọ lọ́wọ́ awọn ohun eléyí (benzos tabi z-drugs) fún ìbàjẹ́ pàtàkì tàbí ìgbọ́nsẹ̀, laisí láti mọ̀ àwọn ìdánimọ̀ tí wọ́n ní. Sọ̀rírí ìtàn ìdánimọẹ́ rẹ fún gbogbo dokitọ. Rí iwe kan sílẹ̀ nínú ìwé ìṣiṣe ọjọgbọn rẹ, bí o ti ṣee ṣe.

Ọpọ̀ àkósílẹ̀ 6 — Ṣe ìṣelú GABA rẹ lára: Ìtànlẹ́rín ìdánimọ̀ ayé.

THE CENTURION — Ìṣe Centurian ti a ṣèdì, C-28, ti a lo fún ìdánimọ̀ràn ohun ọgbọ̀n—Ìpìlẹ̀ tí o ní láti bí.

Bẹnzodiazepin náà fún ọ ní ohun kan pataki: ẹya ara rẹ yóò da. Kìí ṣe láti dírọ̀, ṣùgbọ̀n láti da. Èrò tí ó ń sùn yá sílẹ̀. Ara náà sì jẹ́. Àwọn ìṣèlú àkójópọ̀ tí wọ́n ń ṣiṣẹ́ nígbà gbogbo wà lójú ara, ṣùgbọ́n wọn da. Fún ọkan tí kò tọ́ láti rí ohun ìrànlọ́wọ́ bẹ́ẹ̀ lọ́wọ́ — ẹya ara ti ó ń sùn nígbà gbogbo fún ọpọ̀ àwọn ọdún ṣaaju tí wọ́n fi sin ifiàmìyàn rí — èyí kò jẹ́ ohunfọ̀n. Ó jẹ́ ohun tó ṣe ìṣọ̀tẹ́rùn.

Ìpọ̀sí ìlera ti Recovery Kernel nípa èyí: pé orúnrẹ́ náà jẹ́ ọwọn rẹ láti ààyàn. Èsìtẹ̀rí ara ẹni rẹ ti ṣe fúnra n láti ṣiṣẹ rẹ̀. Àwọn ipo tí ó máa ń ṣiṣẹ èyí wọ́pín ati pé a le kọ wọn. Ohun tí benzodiazepine ṣe ni láti fi ohun ọjà hànláti ṣiṣẹ orúnrẹ́ náà, laisán àwọn ipo — àti nígbà tí ó ṣe bẹ̀, ó fiyàn ìtóju èsìtẹ̀rí ara ẹni tí yóò ti ṣíṣe àwọn ipo náà.

Èyí tó n ṣe ní Apá 6 jẹ awọn ipo. Ìṣe GABA ti o jọra. Aye tí orukọ rẹ le wà láárín ọrọ̀ ẹyin, kò sí ohun tí ó máa ṣakoso pé yóò rírí, ṣùgbọ́n bí ó ti kọ́ lati ṣẹ̀dá ìrarí.

Ìṣe GABA ti o jẹ́ ọjọ̀wé – Kíni ohun tí o ṣiṣẹ́ sí i?

Ìṣe.	Ipinnu GABA.	Bawo ni a ṣe le ṣe.	Iwọ kò nìkan.
Ìṣe ìdánimọ̀ ọna èfì tí ó ṣàjí láti ṣe ní gbogbo ọjọ – kò lè yíyàn.	Giga—ṣiṣe lórí eré ìtàn GABA-B, ṣiṣe ohun ọjà àgbáyinú; pọ̀pọ̀ GABA tí a le rí.	Ọwọn mẹfa ni ìgbà owúrọ̀, ọwọn mẹfa ni ìgbà òsán, nílòó dípò. Ìṣe ìtẹ́rún 4-7-8 (ìtẹ́rún 6 kan ní ìgbà kọọkan). Bíi ó ti ṣe pàtàkì, yíyànjú rírí máa ń wá.	Ìyà mí, èyí kò jẹ́ ìṣùgbọ́n. Fún ìdárayé láti ran benzo, ìṣe ìlọwọ̀ ọjọ́ọ́ kan ni ohun ti o ṣe pataki fún GABA system, àti pé ò ní ohun tó má ń ṣíṣe pẹlu ẹya-anísán. Protocol 01 tí wọ́n ṣàkóso fún ìgbòkègbodò náà jẹ́ ohun tó dára. Ó jẹ́ ohun tó bẹ̀rẹ̀ sí ohun tó le ṣe àwọn èyàn láti ní ìdárayé, nítorí pé ó ń ṣiṣe bí benzo lórí ara – ó sì ń ṣiṣe àwọn ọna ìgbàsán wọ̀nyẹn láàrin ẹya-anísán, pàtàkì náà ní ohun tó yatọ́. Ó tití máa ń ṣe èyí tí a fẹ́ẹ́ rẹ̀, tí ó sì yá múlẹ̀ bí ohun tí a máa nṣe lọ́wọ́ àwọn píllù wọ̀nyẹn.
Ìdánimọ̀ràn – ipò mímú.	Giga gan, pẹ̀lú ìṣe – ṣe àkósílẹ́ nípa idagba GABA àti iwọn idahun	Ìṣe ìrànlọwọ Dharma (Ẹ̀tẹ̀tẹ̀ 04), MBSR, tabi èyí tí ó ní ìdánimọ́láìkẹ́jù. Ọpọ̀ àmúgbélé lórí ọjọ́ kan. Bímọ̀ sílè, bẹ̀rẹ̀	Ìwé ìṣélẹ́ lórí ìgbà àíkàn àti GABA jẹ́ ohun ti ko si èyín: awon èní ti o ń ṣe ìgbà àíkàn nígbà pipẹ́ nípàdà GABA giga díde, àti pé ọ̀kan wọn (amygdala) kò ṣiṣẹ́ látárà ìsòro. Ìjọ̀ wiwa Sage ti o

	ti GABA-B; fifọ́ iloṣiwaju ọ̀nà ìgbòyè.	pẹ̀lú mẹ́ta mìinútì bíà ti 20 mìinútì kò ṣé.	rípé awọn ohun eló ti orisii (benzos) nípàdà lati mu oyélẹ wa, jẹ́ ọkan ti o lè ṣe ìgbà àíkàn – àgbara rẹ̀ láti ṣiṣé ìfẹ́ràn inú ni ohun ti o lè lo. Ìṣé náà yíló oṣù diẹ sii lati fi pari. Bẹ̀rẹ̀ láti oní.
Ìṣe ìsìn tí ó ṣẹlẹ̀ nípa ìrísíríṣi ọ̀na kan fún àkókó tó pápá.	Giga – Iṣelopọ ati itujìrì GABA; BDNF fún ìdárayí ọ̀na ìgbà; ìtẹ́lòpọ̀ àkósílẹ̀ HPA; endorphin.	Ìṣe tí ó máa jẹ láti ìseẹjú 30 sí 45, ní ìtànì tí ó pọ̀pọ̀, lójúmọ́ bí o ti ṣee ṣe. Ìrìn, ìmímú, cíklí, ròwíng – ohun tó ṣe pataki jùlọ ni láti máa ṣe èyí nígbà gbogbo.	Ìṣe rírá ṣe àgbéyè GABA pọ̀, ṣùnmo ìdàgbádò ti ọ̀pọlọ́pọ́ GABA-A nípa BDNF, ṣe ìtóju ọ̀nà HPA, àti pe ó tún ṣiṣẹ́ láti mú ìwà ìrànlọ́wọ́ pàtàkì kúrò nínú ìgbà tí a ń lo benzodiazepine. Kíki ti ohun kìí ṣe pẹ̀lu ìṣe rírá ní ọ̀na náà ni àwọn ohun eléyí, pé kí ó jẹ́ àwọn peptide, tabi àwọn ìṣe tó ṣe pàtàkì bíi náà. Ó jẹ́ ìlúfẹ́ kan láti ṣiṣẹpáta ní ọ̀na ìrànlọ́wọ́ benzodiazepine.
Yoga atilẹyin ati yoga yin.	Giga – iye GABA ti o pọ si ni ifiṣere, gẹgẹ bii awọn iwadi; ipa itanna ti ẹya parasympathetic ti o ṣẹgun.	Ìṣe náà jẹ́ láti ṣiṣe láàrin ìgbana ọ̀rọ̀ 45 sí 90, àti láàrin igba mẹta sí mẹ́ta nínú ọ̀sẹ̀ kan. Yin ati yoga ìdániloju – ohun tí o ṣe pataki ni ìṣòro àti awọn ipo tí ó tún tẹ, kódà bíi ohun náà ṣe yíyàn án, kíjì.	Ìpọ̀ GABA tí ó pọ sí láti ìṣe yoga ti ṣe àwọn ipa, àti pé ó jẹ́ pàtàkì. Fún ìdàgbàsókè benzodiazepine, yoga ìrànlọwọ ṣíṣẹ́ nípa ìpọ̀ GABA láti ràn ọlá láti ara ẹyìn, pẹ̀lú ọna tí àwọn ohun èlò náà ṣe. Ìrànlọwọ yìí jẹ́ ọlá kan, bíi ohun tó wùjú fún ìdahun ti a ní láti ohun èlò. Kí ó má ṣe ohun tí ó ṣìṣe bẹ́ẹ̀ lọ, ṣùgbọ́n ó jẹ́ ọna kan láti ràn ọlá pípẹ́.
Ìdániloju láti ọ̀jìdè – nípa ìṣe àti nígbà díẹ̀.	Iparun ọrọnṣe, ipa àìmórìn; ìdánimọ̀ èyí tí ó ní ìpàá ìgbẹ̀kún; ìtànimọ́rí.	Wáwa níláìsí ọ̀pọ̀ àkókò (léjùmọ̀ pípẹ́) tí ó jẹ́ ìgbà ọ̀sán. Nípa ohun èlégbèdé, oríshíríṣi, àti ìgbìnà. Ìyà láti lo fọ́ònù nígbà náà, bí o ti ṣẹ̀dá.	Iṣẹ́ ìgbòkègbodò Sage náà, tí ó ní ìpinnu láti ṣiṣe ìṣẹ̀lẹ̀ pípẹ́, wọ́pín sí àwọn ibi tó ní àwọn ohun èlégbègbe ayé. Ìdánimọ̀ cortisol lórí ọ̀nà ayé le ṣe àpilẹ́pọ̀ láìsì inú díẹ̀. Fún ìṣòrò, tí ó ti nṣe ìṣáájú fún ìwà ilera rẹ̀ pẹ̀lú àwọn ohun tó jẹ́ ọjà ní ọdún mẹ́ta, òun náà, Ìgbesí ayé jẹ́ ọna ṣísọ̀rọ̀ tí ó rọrun jùlá láti ṣe ìṣàkóso GABA.
Imudara oju-ọmọde – ni ipa iloṣo.	Giga - ìṣe ìdáná ti o nífẹ̀ràn ṣiṣẹ láti mu ohun ọjà náà ṣíṣẹ lẹ́yìn inú àwọn èkèéṣì, nípa àwọn ìgbana; ìlọ̀òrùn tí ó tún jẹ́ ìdáná; ṣe afikun láti mú ìṣe	Bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ìṣe àkàn-yín nípa ohun ọ̀mọ̀lá tí ó jẹ́ alágbára fún èèyán. Gbé sí iṣe òfin tó jẹ́ alágbára (30–90 awọn iloṣo). Tí a bá tẹ́lé, yíká ìdán balẹ̀.	Ìpari ìwàlẹ́ ṣe afikun ọ̀naṣa ìdánimọ̀—agbára láti ní ìdotun àìnírírí (pẹ̀lu ìgbàjú norepinephrine, pípẹ́ ọkàn) kí o síní ìsọdi tí a mọ títí. Ìyàtí yìí jẹ́ ohun pàtàkì tó nífẹ̀ẹ́ ní àwọn ìṣe ìbánijẹ́ tí ó ṣakoso lilo benzodiazepine. Ìpari ìwàlẹ́ ṣe kíkópá ọ̀naṣa náà láti gbé, kí o tun ṣàkóso ọna neuronal tó wọ́pẹ̀: "Mo le ríi èyí, àti pé ó má bẹ̀rẹ̀ sí." Ọna yìí ni ohun tí ìsọdi pípẹ́ náà ní.

	ìtálégbàdé sí.		
Ẹyìn àti ìdánimọ̀ràn.	Ìpinnu àìnílẹ̀rín náà ṣe ìṣe láti ṣiṣẹ́ GABA, èyí tí ó máa ń ṣíṣe ìdánimọ̀. Ó tun jẹ́ ohun tó le mú ìlera sí ọ̀rọ̀, nígbà tí ó yá án kúrò nínú ìwònà àìnílẹ̀rín.	Orin, itan, aworan, ọna ṣiṣe, owon ara – ohun gbogbo ti o le mu ìlera wa. Iṣẹ́ọwọ̀ lórí ọjọ́ kan, paapaa bí ó ti rírù.	Ọpọ̀ àwọn ìlera tí ó ní ìrànlọ́wọ́, ọmọdé kan, nílò ìgbàtẹlé láti mú ìlera náà kúrò — awọn ohun eléyí ti orisirisi le ṣe ìṣàkóso nínú àìnísán; ṣugbọn ìṣe àwọn èrò rírù kan le ṣe ìṣàkóso nípasẹ̀ ìdánimọ̀. Ọkan lára àwọn ọmọdé tí ó ní ìlera náà, tí ó ń ṣe ìṣe àwọn èrò rírù, kò ní ṣíṣẹ́ ìlera náà. Èyí kò jẹ́ ohun tí yóò mú ìlera náà kúrò — ọ̀pọ̀ àwọn ìlera náà nì wọlé láti ṣe ìṣe lórí ìlè ìjùbálé.

Ipinjẹ Agba ti "Long Game".

THE CENTURION – Orisun ìtọju tí ó ṣiṣe láti gùn jẹ́, ní wọ́n ń kọ́ bí ọ yàn.

Ọkan ti o ṣiṣẹ fun lilo awọn ohun ọsin (benzodiazepine) kò ní ìpọ̀. Ìyà ni, ọkan náà náà ni ó ṣe àwọn èrò tó pádán, iṣẹ́ òfiún tó tàn, ìdánimọẹrò tó wùlò, àti ìriri ẹmi tó ní ìpínpá. Ìfiyesi rẹ̀ ni ohun ti o jẹ́ ìtànjẹ: ọ̀na ìgbàjá tí kò ṣe dé ìṣàkóso gan.

Ìdánimọ́ràn kò yíyì ìjèsíṣẹ́. Ori rẹ̀ yàtọ̀ jẹ́ pé ó máa ń ṣiṣe gígùn ju láyíkè. Dopamine náà yàtọ̀ jẹ́ pé ó máa ń lọ́wọ́ nígbà diẹ́. Àwọn kemikali ìsòro náà yàtọ̀ jẹ́ pé wọ́n máa ń ṣiṣe láti pọ̀ síbẹ̀ẹ̀, ṣáájú bí COMT enzyme ó le mú wọn kúrò. Ìyíni yìí ni ohun elo rẹ̀. Kí a tó yàtọ̀ nípa rẹ̀.

Ohun ti o le yipada ni ọna iṣọpọ pẹ̀lú ohun elo. Ọkan tí ó lo ọpọ̀ àwọn ọdún láti ra ìrànlọ́wọ́ lọ́wọ́ ile-iṣẹ́ ọgùn nísẹ̀, ní ìgbà yìí ní anfani láti ṣèdì kan ohun tó kò ṣe pèsẹ̀yìn: ìrànlọ́wọ́ tí ó ti wáyé. Ìparijú àti itumọ̀ tí o wa níbẹ̀ nítorí pé òun ti ṣe ìṣe láti jẹ́kólù, títí máa ń ṣàkójúpì sí ara ẹni, kíkún nípa èyàn.

Ìyàtẹ̀lẹ̀ náà jẹ́ ohun tí àwọn elere máa ṣe láti gbé ìgbà pípẹ́. Ó jẹ́ ohun tó nlá ju ìṣòro kan lọ. Ṣùgbọ́n, ó jẹ́ ohun tí wọ́n nílò sí.

Ọdundi 7 – Gbigba ìlera pẹ̀lú ohun elo "Recovery Kernel": Lúùsì àkọ́kò rẹ.

Iṣẹ́.	Iṣe.	Ọpọ̀ àmìrà.	Benzo-specific notes
Iṣiṣẹ́ ṣiṣiṣẹ́ láti dípò ohun tó ń mú ìrètí (pẹ̀lú dokítà).	Ọmọ-ọṣùṣẹ́ – kò si nànyin ohun elo nikan.	Diazepam: ṣiṣe iyato ti o pọ̀, boya ọ̀sìn; itọsọna iyato; ipo CYP2C19; iṣakoso ailewu.	Ìṣẹ́ ìgbòkègbodò Recovery Kernel ṣiṣẹ́ pípẹ́ pẹ̀lú ìdàpọ̀ láti ọjọ́ 1. Magnesium glycinate bẹ̀rẹ̀ láìsán ìparí. Ìṣe àwọn ìtókùbìnrin bẹ̀rẹ̀ láìsán ìparí. Àwọn ohun èlò tí ó ṣiṣẹ́ pípẹ́ bẹ̀rẹ̀ ní ọjọ́ 2–4 akọkọ. Wọ̀nyī ni àwọn ipo lálẹ́ ti ìdàpọ̀ yóò ṣe de.
Iṣẹ́ ìdàpọ̀ (Ọsù ọkọ́ 1).	Iṣiro 18 (ọnà abẹ), awọn ohun elo ti o ṣiṣe iyipada kemikali lati apin 4.1.	5-MTHF, metilkobalamin, P5P, magnesium – àpótí bíológíkì.	5-MTHF bẹ̀rẹ̀ ní ọsẹ́ kọkọ̀ leyi lè jẹ́ ìṣàdi àìnígbàtí pàtàkì fún ìdárayò ohun tó ń ṣọ́ra (benzo). Báyìí, bí ó ti wùjú pé ìwà ọ̀rọn tí a rírò níbẹ̀ jẹ́ apakan ti ìṣòro àti àìnígbàtí méthylation, ṣiṣayèwo rẹ̀ láìsán ìdárayò lè dínà ìpinnu ìdárayò náà. Ọpọ̀ àwọn ènìyàn mọ́lẹ́ pé ohun tó ń ṣọ́ra bẹ̀rẹ̀ sí ní ìgbà díẹ̀, láàrin ọsẹ́ 2–4 léyìn tí wọ́n bẹ̀rẹ̀ láti lo 5-MTHF.
Atilẹyin GABA (léyìn ìgbà gbogbo ti àìsán).	Iṣe 01 (ìlù), Iṣe 04 (ìlera), Apá 4.2 ti ìwé ìràkọ́ yìí.	Ìṣe ìlù ìgbà ọkọọkan, ohun elo lati mu GABA pọ̀, iṣeré, àti bí ọ yẹ kí o bẹ̀rẹ̀ ìlera.	Ìgbà tí a ń gbé ìdánimọ̀ GABA súnmọ́ náà, ó tàn yínjú gbogbo ọna tí a ń dípò. Ọrọ̀lẹ́ jẹ́ ohun pàtàkì ju ìṣòro. Àwọn ìgbòkègbodò, ìdánimọ̀, àti àwọn ohun tó ṣe pèsẹ̀ GABA tí a ṣiṣẹ́ ní gbogbo ọjọ́ fún oṣù-ọsù, ni ó ń gbé agbára GABA lá ara tí ó máa jẹ́ kí ìgbà kọọkan ti a ń dípò rírí.
Ìtànsìnṣùnṣi ìlẹ̀ (Ọsẹ̀ 2–6).	Ọdundi 15 (Compendium), ifiwéṣẹ̀ CYP2C19.	GABRA2, COMT, MTHFR, CYP2C19 — itanna ṣiṣẹda ati iṣaro ọpọ̀.	CYP2C19 jẹ́ ìdánimọ̀ gẽnítíkì tí o ṣe pataki jùlọ ní àkòsílẹ̀ benzo—o nìkan láti ṣàànfara aabo ti ìgbàpẹ́ diazepam. GABRA2, bíi ìṣoro kan, ń fi ọwọn láti sọ fún alákòkò àti olùbìnrin pé o yẹ kí wọ́n ṣe ìgbàpẹ́ kìíkan, àti pé ohun ìrànlọ́jú tí ó le pèsè yìí lè jẹ́ opẹ. Ṣe ìdánimọ̀ náà láàárín bí ó ti ṣee rírí kí o ṣe ìgbàpẹ́.
Iṣe ìdárayì ọpọ̀ àìtẹ̀tẹpẹ̀tẹ̀ (léyìn ọsù kejì).	Protocol 04, Protocol 11, ìṣe CBT tabi MBSR láìsán.	Ìṣàjú ìlẹ̀ ní ọpọ̀ àárùn; iṣe ìtọ́pá; ìdáni ìgbà díẹ̀; itọpa láti ṣíwájú pẹlu ẹlẹ́mún.	Ìṣẹ́ ìdàgbádò àìtí ò yẹ kí o bẹ̀rẹ̀ nígbà tí ìyípá náà ń ṣọ̀ro—kí ó má bẹ̀rẹ̀ léyìn. Àwọn ènìyàn tí o dé ọpọ̀ tó kọjá fún ìṣè àìmúṣin pẹ̀lú ọdún mẹ̀fà ti ìgbòkègbodò ògbin ọjọ́ kan, àti ìṣẹ́ ìtùnwájú nípa ìlera, wọ́n ń wà ní ipò tí kéré. Kí a má ṣe bẹ̀rẹ̀ ìṣẹ́ ìdàgbádò náà nígbà tí ìyípá náà ń ṣọ̀ro.

Ìpinnu ìrètíṣe (Oṣù 1–12).	Iṣe 03 (ìdánimọ̀ràn), Iṣe 06, Apá 4.4 ti ìwé ìràkẹ́ yìí.	Ẹ̀rìn fún BDNF; ìdí ní omi àti ọ̀na tuntun; Alpha-GPC; Lion's Mane; DHA.	Ìpinnu ìrànlọwọ́ ọ̀nà àìníràn lẹ́yìn ìṣe ìgbà pípẹ̀ ti o nlo ohun eléyí tí wọ́n mọ bí benzo jẹ́ ọkan lára awọn èrò tó dá ju gbogbo rántí. Àwọn ènìyàn ń ṣàkóso pé òun náà ní ìgbà díẹ̀, wọn sọ pé ìṣe ìrànlọwọ́ wà ní oúnjẹ, àárinjá tí ó láálájá, àti ìdánimọ́lé tó dá ju bí ó ti jẹ́ nínú ọpọ̀ àwọn ọdún tí wọ́n ń lo benzo. Àṣàyàn yìí máa ń ṣàkóso pé ìrànlọwọ́ náà ní oúnjẹ. Ó jẹ́ àmójútò pé ìrànlọwọ́ náà jẹ́ otí.
Iṣakoso PAWS (láàárín oṣù 1 sí 18+).	Iṣe 01 (Ídániloju), Apá 5 ti ìràwé yìí, aso ifiàmọ̀.	Ifihan ohun ọ̀nà; ṣìṣayẹwo ìfẹ́; ifamọ̀rẹ̀; pẹpẹẹ àti ìdánimọ̀ nígbà tí àwọn ìsòro ń ba.	Ìpari ìrètí láti fi ohun ọ̀nà rírù (benzo) múlẹ̀ jẹ́ àkókò tó pípẹ́ jùlá èyí tí ó sì le máa ń yíyàn síbẹ̀. Àwọn ìtó "awọn akoko ayánfẹ" àti "awọn ìgbà ìrètí" wọ̀nyín ti fìlò mú, wọn sì jẹ́ otí. Láti ní ìṣe pàtàkù fún ìrètí náà láaye, àti láti ṣèdé ohun tí ó le ṣe ifaramọ̀ fún ọ, kódà bí ìgbà ìrètí bá de, èyí ni ohun tó máa ń ṣiṣẹ́ nípa bí ó ti yóò ṣe.
Idánitán ati itumo (Oṣù 3–12+).	Protocoli 20, Protocoli 21, C-28.	Ọkan ti o wa lẹ́rín ọkọ̀-ìlù kan – atilẹyin iṣe, itọsi, ìdánimọọmú àti ìlera. Ìlànà ìṣòro ayé tí ó ṣiṣẹ́ láta.	Fún ìdánimọ̀ràn tí o ṣiṣe pẹlu ìdàlera benzodiazepine, ìwèrè ayé jẹ́ àyíká láti àwọn ohun elo mìíràn: 'Mo jẹ́ ọ̀kan tí wọ́n fòun ohùn, èmi ti ṣe gbogbo ohun tí o yẹ kí mo ṣe, ṣugbón mo ń tún rírá.' Àwọn ìṣe ayé náà pípẹ́ jẹ́ apakan ti ìrànlọ́wọ́ – ìtọsotálẹ́yìn, àti ìdágbádò ara ẹni bí ọ̀kan tí ó ní oríṣirísì ènìyàn tí kò jẹ́ ìfẹ̀rín tí wọ́n ní láti ṣàkóso pẹ̀lú ohùn lọ́wọ́ títí àárùn, ṣùgbọ́n bí ọ̀kan tí ó ní oríṣirísì ènìyàn tí ó ní láti gbé ìdahun.
Ètò iṣẹ̀ àti iyẹ̀rọ (Odún 1-3).	Protocoli 24, Protocoli 25, C-28, C-31	Iwọn ipa, ìṣe àti eto iṣakoso; Ipinle Sage ní ọna ti o mọ; ọkan ti o ti de ibi ti o yẹ.	Ọnjẹ́ ti o parí ìdánimọ̀ràn fún ohun ọ̀nà, tí ó ṣèdìbò ìṣe ìgbàtàpá, ìṣe ìwé àti ìṣe ìsìn, ìṣe ìṣàkóso ọ̀mọ̀lẹ̀, àti agbaye kan — jẹ́ ọ̀njẹ́ ti èyí ara rẹ̀ le láti ṣàkóso ìtànì síwájú bí ó ṣe lè láípò. Ìrùmọ̀ yìí ni ohun tí ìwọn ìṣe náà ń da: diski ìbẹ̀rẹ̀ ti fẹ́, àti pé ọ̀pọ̀ rẹ n ṣiṣẹ́.

Ọnà 8 – Àpòpọ̀ Esan.

Ìdánimọ̀ràn fún ìgbàfẹ́ benzodiazepine jẹ ẹran kan nínú ilé-ìṣe ìwòrán tí ó ní àmúṣiṣí pẹ̀lú òpọ̀ àti àwọn ohun tó ṣe pataki. Òpọ̀ ènìyàn tí wọ́n rírù benzodiazepine lórí nípa ìgbàfẹ́, wọ́n ti rí ìbáṣepọ̀ sí wọn, ìgbàfẹ́ wọn ti kún, tàbí òrọ̀ wọn láti ṣàkóso ìgbàfẹ́ náà ti yí. Apá yìí nífẹ̀ẹ́ àwọn ohun tó ṣe pataki fún ìṣọ́tẹ́lẹ̀ tí ó le máa ń ṣiṣẹ.

Ọrọ̀ àìṣe tí kò ní benzodiazepine fún ìdáná ìbàjẹ́ láàrin ìtẹ̀légbàjá.

Ọgbin.	Ìtọsotà àti ipa.	Àkíyèsí àwọn ìṣe ìtanlẹ́ àti àwọn ìṣe ìlera.
Buspirone (Buspar)	Serotonini 1A agonisti apata; ohun ti o ṣaṣe lati daju ìdánití, laisi ọna GABA-A; kò sí iparun ti o le mu iṣẹlẹ; kò sì ṣe ìgbàtàn.	Ìwọ yí ò jẹ́ láti ràn án lọ́wọ̀ nígbà tí àìṣe náà ń ṣiṣẹ, ṣùgbọ́n o le ṣe ìrànlọwọ fún ọ. Ó ṣẹ́dájú láti lo ohun yìí bí orísirísì ìwòrán tí ó máa ń ràn án lọ́wọ̀ nígbà tí àìṣe náà ti yá sí, èyí tọkánṣẹ́ inú ọsù kan. CYP3A4 ṣe ìṣàjúkọ́ fún ohun yìí — ṣayẹnsọ́ àkóso. Àwọn tí wọ́n ní ìpín SLC6A4 "ìdá" òun meji máa ń ràn án lọ́wọ̀.
SSRIs / SNRIs (fún ìṣàjú-ìdáná ti o jẹ́ ohun ifọ̀rọ̀).	Iṣọtẹrínù àti norepinephrine ṣiṣe pada si ipò titi; ohun elo ti a ṣe iwadi fun GAD, ìwọn òpọ́n ibi, àti PTSD.	Bí àànú ìwà tí ó pípẹ́ jù, tí a ní láti lò benzodiazepine fún rírí, àti bí ohun tó ṣe pataki (ọ̀nà ìṣẹ̀) tí kò si ohun tó le ṣiṣe fún ọrọ̀ náà, SSRIs tàbí SNRIs lè ranlọwọ láti mú ìfọkànbalẹ́ dé. CYP2D6 àti CYP2C19 ṣe ipa nípa bí a yíò pinnu ohun tó yẹ kí a lò àti bítí a yóò ṣiṣe rẹ̀. Àákan 5-MTHF gbọdọ̀ wà lágbèéè SSRI — awọn ìwọn MTHFR le ṣe pípẹ́ ọna tí SSRI lè ṣiṣẹ, èyí tí ohun tó le ranlọwọ fún ìṣàtúmọ̀ le ṣeeṣe.
Hidroksizin (Vistaril)	Antihistamínì tí ó máa ṣe ìdáàmú; kò si ọ̀na GABA; kò ní àmúṣe láti múlẹ̀; ó le ṣíṣẹ́—wópẹ́ fún ìgbọnà àti ìdáná.	Wọ́n le lò fún ìgbà tí àìtí òun bá jẹ́ gírí, láti ràn án lọ́wọ́ nígbà tí o nṣe ìṣàkóso ọrọ̀. O jẹ́ ohùn – lò ní orí-ògéré tàbí nígbà tí ohùn yóò dára. Kìí ṣe fún láti lo bí ohun tó máa ń ṣiṣẹ́ fún ìgbà pípẹ́, ṣugbọn o le jẹ́ òpọ̀ àmúṣe kan tí kò ní ìdáná tí a lè lò nígbà tí àìtí òun bá túbọ̀.
Propranololu (alailára).	Òpọ̀ àti ìdánimọ̀ ti ọ̀nà abọ́rọ̀ náà ni ó fisìn – òun yíò dípò ìwọn ìràntí tí a nílò láti ràn án lọ́wọ́, bíi ìgbàpẹ́ ọkàn, ìtẹ̀, àti ìdánimọ̀.	Iwọ yíò máa ṣe ìṣe àwọn èyàn tí ó ní ìbàjẹ́ láti ṣiṣẹ, àti àwọn ìràntí ọrọ̀ tí a mọ̀ pé wọ́n jẹ́ ohun pàtàkì nínú ìbàjẹ́ nígbà tí ẹyin rẹ̀ ń ṣàlàyé. Kò ṣe ìṣe fún ìbàjẹ́ tí ó wa láárín àwọn èrò, ṣùgbọ́n wọ́n yá jẹ́ ohun tó ń tàn ìràntí ọrọ̀. Maṣe lo nípa àwọn tí wọ́n ní ìbàjẹ́ ọlọ́. CYP2D6 ni ó ṣe ìṣe fún rẹ̀.
Pregabalin (aṣàyìnì,	Iṣàdi awọn kanali	Rírù: Pregabalin le ṣíṣẹ́ ìdáná, nífẹ̀yìn rántí

pẹ̀lú ìbákan).	calcium pẹ̀lú àfíkàn GABA – le kúrò ọ̀pọ̀rọ̀ àti àìtì ìgbésí ara.	láti dípò rẹ̀ gẹ́gẹ́ bí kò bá wà. Látì lo pregabalin bíi ohun tí ó máa ń ṣé fún ìgbà tí a ń dípò benzodiazepine, ọ̀wọ́n yí ò jẹ́ ẹyìn kan fún ìdáná kan. Àwọn amùṣẹ́pín kan náà n lo rẹ̀ bíi ohun tó ṣe pàtàkì fún àwọn ipo kan. Kó sí láti ṣí i fún ìgbà díẹ̀. Ó níláti láti ni ìtọ́sọ́tẹ́ ọmọ-àmùṣẹ́pín, àti plánì fún bí ó máa ń wọlé kúrò.

Ìpinnu fún ìṣiṣẹ́ àìníríí.

THE CENTURION – Iṣe-àkọsílẹ̀ Báímọ̀ – Iru 13 ńláwọn fún ìgbésílé Benzodiazepine.

Iwe itọsi náà, ìláríyìn 13 (Ọrọ̀ pẹ̀lú Ẹ̀lẹ́gbẹ́ Àjò), jẹ́ ọ̀mìíràn nínú àwọn ohun tó ṣe pataki níbẹ̀. Awọn ìwífún òpótá tó ṣe pataki fún ìdàgbádògùn benzodiazepine:

- Mu aso benzo.org.uk Ashton Manual lọ sí ìgbà náà tí o bá rìn. Tẹ awọn pàáge àkọkòó kan sún. Ranti láti jẹ́ pé alabàyajé rẹ gbọdọ ká ilana ìdílù náà ṣaaju ìgbà náà. Èyí yóò ṣe pèsè ohun tó má ń ṣere ní àkójópìn, kíkúpa ìwà ọ̀rọ̀.
- Mo ti ni ìdánbalétàn láti wòpọ̀ lórí awọn ohun ọjà benzodiazepine. Mo fẹ́ gbàwọ́pọ̀ nípa ìṣọ̀tẹ́rìnlé tí ó ṣànyá, pẹ̀lú ìtókasí Ashton Protocol.
- Bí àìṣe ìwòrán rẹ kúrò nùtí pé o ṣèdájú láti ní ìdánjara benzodiazepine pẹ̀lú lilo tí ó fún: ó máa ń jẹ́ pé ẹyin ò ń gbé ìrètí. Ṣe àkọsílẹ́ láti rìn sí ọmọ-ìwòrán tí o náà ní ìṣèlú nínú ìdánjara, tàbí ọmọ-ìwòrán kan tí ó ní iriri pẹ̀lú ìdágbádò benzodiazepine.
- Mo fẹ́ lati ṣayẹwo CYP2C19 láítòju ti o yàtọ̀ sí diazepam. Èyí jẹ́ ohun tí a nílò láti ṣe àwọn ìṣe, ó sì ní ipa lórí ìmúṣiṣẹpù. Mo fẹ́ ṣayẹwo pé ìdánimọ̀ ìṣàkóso ìgbóhùn náà tọ sí ọ̀nà ìṣàkóso ìgbóhùn mí.
- Ropo pe o ṣe àkójopọ̀ gbogbo ohun: rírá awọn ìlera rẹ, ilana ṣiṣe, awọn ìfarabalẹ̀, àti gbogbo awọn asojúṣéde pẹ̀lú dokítà. Èyí yóò ṣàfihàn ọ tìtún sì pese data tí dokítà rẹ níláti láti ṣe ìṣọ̀tọ̀ ilana ṣiṣe náà.
- Ẹ̀yàn Benzodiazepine Information Coalition (benzoinfo.com) àti ẹgbẹ́ Benzo Buddies (benzobuddies.org) nì ní ìrètí lára àwọn ènìyàn, wọ́n sì ṣàkóso ọ̀pọ̀ àwọn dokítà fún ohun tó ṣe pataki fún ìdágbádò Benzodiazepine. Àwọn orisun yìí wà nísayẹ́ pé ìṣiṣe ilera ti kúrò fún ọ̀pọ̀ ènìyàn ní àkókó náà.

Ọrọ̀ ipari.

THE CENTURION - Diski ìṣọ̀tẹ́ náà wà fún ìrànlọwọ́, ṣùgbọ́n ìdárayí jẹ́ kíkọ̀ọ́ròpírán láti ṣiṣẹ́ laaarin.

Ìwífún ìwé náà, Centurian Paper 22, pari lẹ́yìn wọ́n ni: 'Àìṣe rẹ̀ kò ní pé "Ṣe mo yẹ kí mo lo àmúgbélé?". Àìṣe rẹ̀ jẹ́ "Kíni ètò?" Bẹ̀rẹ̀ sí láti kó ohun eléwùù fún ì, báyìí: "Kíni ọ̀pọ̀ náà tí mo ní láti yára?" Ìfọkànbalẹ̀ kò bawo, o kò nìgbà mííràn. Ó nìkan ti wọn ń ṣiṣẹ́ fún ọ. Àti pé o sùn bí ẹni tó dára ju bẹ́ẹ̀ lọ.'

Bí ó ba ti ka ìwé ìṣe yì, o le jẹ́ pé wọ́n ti ṣiṣẹ́ ọ fún oṣù díẹ̀ tabi ọdún. Àkànṣe láti jade kò tîì ṣe àmì-èyè. Ìpari ìṣiṣẹ́ kò tîì pese fun ọ. Bí ó ṣe n yọ GABA-A receptors rẹ̀ lọ, wọn kò tún ṣàlàyé fún ọ. Wọ́n fi ohun kan fún ọ, wọ́n sì sọ pé ó jẹ́ eto ìṣiṣẹ́.

Recovery Kernel ti ṣee ṣe fún ìyí. Fún ọ̀kan lára àwọn ènìyàn tí aífòkànsìn wọn kọjá, kò sí ohun tó jẹ́ ìṣọ̀tálẹ́, ṣùgbọ́n wọ́n tẹ̀lé ìṣiro dokítà. Fún ọ̀kan lára àwọn ènìyàn tí ìbánijẹ́ wọn jẹ́ otí àti bíológíkí, àti pé wọ́n ń ṣàkóso rẹ̀ pẹ̀lú ohun kan nǹkan tó ṣeé dá. Fún ọ̀kan lára àwọn ènìyàn tí wọ́n sọ fún wọn pé ohun tí wọ́n ń ní ìrírí kò jẹ́ ìfọkànsìn—nígbá ti apẹ̀rẹ neurolojíkí rẹ̀ ṣe han.

Ìpọ̀nnú náà ni ọna. Ó jẹ́ ọna tó pádán. Ó ní ìṣòro pupa. Ó ṣẹ̀dá ohun ìrànlọwọ́ díẹ̀díẹ̀ lọlá ju bí ó ṣe pàtàkì fún ọ̀pọ̀ àkójópọ̀ mìíràn nínú ìgbàtí yìí. Àti pé òun náà ń tọju nípa ọ̀na kan tí kò jẹ́ ohun tó wà lára èyí ti a máa ṣe pẹ̀lú àwọn ọgbin. Ó ń tọju sí ìṣiṣi ìgbàjù, tí ó ṣẹ̀dá ìrànlọwọ́ fún ara rẹ̀. Sí ojú ọ̀pọ̀, tí ó wà láíní iwájú àti sísọ ní apẹ́rìndu láyí ohun tó ṣe pataki fún ọkan. Sí ìṣe ìlera tí a ti fi ìwòtígbà títí di ọdún mọ́kànnía.

Sí ìṣàlàyé tí o ṣàpín, tí ó jẹ́ ọkanrere fún ọ diẹ sii ju ohun tó le ṣe nípa ohun elésè kan.

Diski ti o nṣe ìdánimọ̀ náà ń ṣarò. Ètọ́ àkójópọ̀ náà ń kọ́ bí ó ṣe le ṣiṣẹ́ ẹrọ náà.

— — —